David Deida

A face dragoste cu Dumnezeu

Cum să descoperi
unitatea divină prin sexualitate

EDITURA KAMALA - Colecția SEXUALITATE SACRĂ

Editor: Liviu Gheorghe
Tehnoredactare și copertă: Teodor Sebastian
Corectură: Veronica Godeanu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEIDA, DAVID
A face dragoste cu Dumnezeu : cum să descoperim unitatea divină prin sexualitate / David Deida ; trad.: Monica Secetă, Cristi Hanu ; ed.: Liviu Gheorghe. - Brașov : Kamala, 2007
ISBN 978-973-1837-06-2

I. Secetă, Monica (trad.)
II. Hanu, Cristian (trad.)
III. Gheorghe, Liviu (ed.)

613.88

"Finding God through sex" by David Deida
© 2002, 2005 by *David Deida*
Published by Sounds True, USA

© 2007 Editura Kamala
pentru prezenta versiune în limba română.

Toate drepturile în limba română asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii Kamala. Nici o parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a Editurii Kamala.

ISBN 978-973-1837-06-2

B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31, sector 5, București, ROMÂNIA
fedprint
tipografie
Tel.: 411.00.55; 411.47.76 fed@promo.ro

David Deida

A face dragoste cu Dumnezeu

Cum să descoperi unitatea divină prin sexualitate

prefața
Ken Wilber

traducere
Monica Secetă și Cristian Hanu

EDITURA KAMALA
2007

AVERTISMENT IMPORTANT

VĂ RUGĂM CITIȚI:

Cu toate că oricine ar putea găsi utile practicile, regulile și concepțiile din această carte, ea se comercializează cu mențiunea că nici autorul, nici editura nu prezintă sfaturi medicale, psihologice, sexuale sau spirituale specifice. Și nimic din această carte nu este menit să fie un diagnostic, rețetă, recomandare sau leac pentru nici un fel de problemă medicală, psihologică, emoțională, sexuală sau spirituală. Fiecare persoană este unică în felul ei și cartea aceasta nu poate lua în considerare aceste diferențe individuale. Cei interesați să aprofundeze anumite aspecte de ordin practic trebuie să recurgă la un program de tratament, profilaxie, vindecare sau verificare generală a sănătății numai consultând un medic, terapeut calificat și autorizat sau un alt profesionist competent. Orice persoană care suferă de o boală venerică sau locală a organelor sexuale sau a prostatei ar trebui să consulte un doctor și un instructor calificat de yoga sexuală înainte de a practica metodele sexuale descrise în această carte.

Aprecieri la adresa lui David Deida

Cartea „Finding God through sex" ("A face dragoste cu Dumnezeu" - titlul ediției în limba română - n.ed.) *este cea mai profundă, cea mai vie, cea mai pătrunzătoare carte pe care am citit-o vreodată despre minunile și subtilitățile folosirii sexualității drept cale spirituală. Ne inspiră să ne deschidem cu totul și să cunoaștem cine suntem ca amant și ca iubit... până când dispărem în iubire."*

GABRIEL COUSENS, M.D. - Autor al cărții
Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet

„Scrierile lui David Deida oferă atât bărbaților, cât și femeilor o privire extraordinară în tărâmul profund și transfigurator al sexualității spirituale."

CHARLES MUIR - Autor al cărții
The Art of Conscious Loving

„Deschiderea, iubirea! Ce limbaj viu și nou găsește David Deida pentru cele de nerostit!"

COLEMAN BARKS - Autor al cărții
The Essential Rumi

„În domeniul intimității sacre, David Deida ține în mână un fulger. Revarsă o lumină orbitoare."

MARIANNE WILLIAMSON - Autoare a cărții
A Return to Love

„Învățăturile lui David Deida despre această preocupare umană esențială, sexualitatea, emană dintr-o sursă foarte sigură. El a trecut prin propria perioadă de pregătire și practică, care se vădește prin învățăturile precise, treptate și amănunțite. Multe tradiții spirituale, inclusiv Zen, au exclus sau au marginalizat experiența sexuală. Lucrările lui David umplu acest gol și ne oferă o abordare matură a experienței fizice, energetice, emoționale și spirituale a sexului în viața și practica noastră. Și, ca și în Zen, rezultatul operei lui David este deschiderea, compasiunea și iubirea."

GENPO ROSHI - Autor al cărții *The Eye Never Sleeps*

„Finding God through sex" ("A face dragoste cu Dumnezeu" - titlul ediției în limba română) *este un ghid sexual fără prejudecăți și fără inhibiții pentru oricine caută să își transforme în bine mintea, corpul și relația intimă. David Deida aduce în mod practic și cu pricepere știința străveche de a integra sexualitatea și spiritul în cuplul modern. Lectură plăcută!"*

HAROLD BLOOMFIELD, M.D. - Autor al cărții
How to Survive the Loss of a Love

„Își exprimă foarte clar dezaprobarea și nu admite nici o slăbiciune... buna lui cunoaștere a interacțiunii dintre femei și bărbați nu poate decât să stimuleze o înțelegere mai activă a acestui dinamism mai complicat decât o galaxie de clone ale lui Marte și Venus."

NAPRA REVIEW

„David Deida are un mare curaj în spiritualitatea contemporană. Să fii în stare să predai și să trăiești combinând sexul, relația și transcendența nu e o treabă ușoară. Necesită un imens curaj, înțelepciune și, mai presus de orice, iubire fermă. La Deida, toate acestea sunt incluse într-o învățătură fundamentală. Deida iluminează cu eleganță și reunește starea brută a sexualității, polaritatea relației masculin/feminin și adevărata dorință a inimii de a le transcende pe toate. Prin comuniunea duală în jocul ei cel mai evident, se ajunge la recunoașterea Iubirii și Unității care se află chiar în inima noastră. Deida este un adevărat poet al acestei iubiri, ajutându-ne să fim cu picioarele pe pământ, să dăm frâu liber pornirilor, să ne deschidem și să ne eliberăm cu adevărat spiritele."

VIJAY RANA - *The Watkins Review*

„Studiez subiectul sexualității sacre de mai mult de zece ani și perspectiva lui David Deida mi se pare fundamentală, profundă și extrem de eficace. În preceptele lui David, sexualitatea devine o aventură a deschiderii față de iubire, ca iubire. Cunoștințele lui profunde despre diferențele dintre spiritualitatea masculină și cea feminină sunt unice și incomparabile în experiența mea. Înțelepciunea lui m-a impresionat profund și recomand această carte oricui vrea să își transforme sexualitatea și viața."

CYNTHIA CONNOP -
Producătoare/regizoare a filmelor *Sacred Sex* și *Secrets of Sacred Sex*

PREFAȚĂ

de Ken Wilber

A face dragoste cu Dumnezeu? Să-l găsim pe Dumnezeu prin sex? De ce nu? Singurul lucru care e surprinzător în această ecuație este că n-ar fi trebuit să pară ciudat de la bun început. În cazul multora dintre marile tradiții spirituale ale lumii, mai ales în etapa lor de maturitate, sexualitatea a fost foarte mult considerată o expresie rafinată a spiritualității - precum și o cale de a aprofunda înțelegerea spirituală. La urma urmei, în timpul îmbrățișării extatice a iubirii trupești, suntem duși dincolo de noi înșine, eliberați din închisoarea sinelui individual și transpuși, măcar temporar, în fuziunea eternă, nemărginită și fericită cu cel mult iubit: și ce definiție mai bună decât aceasta ar putea exista pentru expansiunea spirituală? Cu toții îl simțim pe Dumnezeu, simțim Zeitatea, simțim Spiritul pur, în acele momente de extaz sexual, iar oamenii înțelepți au folosit întotdeauna acel extaz pentru a descoperi cele mai profunde secrete ale Spiritului.

David Deida este un astfel de înțelept, care a lucrat cu nenumărați oameni pentru a-i ajuta să folosească întâlnirea sexuală pentru a-și continua transformarea spirituală profundă. În următoarele pagini el se adresează în mod direct atât principiului masculin, cât și celui feminin care se regăsesc în fiecare dintre noi, folosind exemple clare și exerciții care ne conduc prin existența noastră condiționată de gen spre nemărginita întindere a Spiritului strălucitor, care nu este nici masculin, nici feminin, ci doar Liber și Complet.

Dacă aparții unei anumite religii, e în regulă; dacă nu aparții de vreo religie, e în regulă și așa. Știu din surse sigure că Spiritul nu aparține nici unei biserici anume, ci, ori de câte ori iubești, el sălășluiește în cel mai adânc loc din însăși inima ta. Această carte este despre eliberarea acelei iubiri într-un asemenea extaz încât vei fi descompus în această îmbrățișare a Divinității însăși, și înălțat în lumina eternității și libertății supreme, chiar Aici și Acum.

Limbajul lui David e un model de spiritualitate revelatoare, ne provoacă să ieșim din tiparele și prejudecățile noastre și să intrăm în Spațiul infinit al conștiinței pure, dincolo de bucuriile mărunte și spaimele imense ce caracterizează ființa lipsită de iubire. Lăsați cuvintele să pătrundă în ființa voastră, lăsați bogăția inimii voastre să se dezvăluie prin invitații blânde, urmați acel flux de extaz spiritual care vă va conduce spre propria voastră ființă autentică, abandonați-vă în acea lumină strălucitoare care e propria voastră natură. Secretul pentru toate aceste lucruri e dezvăluit în paginile care urmează; așadar, să înceapă aventura pasională în spiritualitatea sexuală....

Descoperirile care vă așteaptă sunt cele mai miraculoase din viață. Însuși curentul sexualității e alimentat direct de la Dumnezeu și odată ce găsiți acel curent, nu veți mai fi niciodată aceiași. Și îi veți mulțumi lui David Deida.

Ken Wilber,
Boulder, Colorado

NOTĂ PENTRU CITITOR

Firea noastră cea mai profundă, spiritul nostru adevărat sunt pline de iubire și de libertate nesfârșită. Atunci când pierdem contactul cu sinele nostru profund care este complet, începem să tânjim după ceea ce pare să lipsească. Principiul feminin din noi visează la o dragoste mai profundă și încearcă s-o găsească în relația intimă, în familie sau în prieteni. Principiul masculin din noi se luptă pentru o libertate mai mare și încearcă s-o obțină prin provocări financiare, creative sau politice.

Și totuși, viața noastră este adeseori nesatisfăcătoare deoarece căutăm o fericire care poate apărea doar dacă suntem "cel ce suntem", profund și complet.

Principiul feminin crește spiritual învățând a trăi *ca* iubire și nu aspirând la ea. Principiul masculin crește spiritual învățând a trăi *ca* libertate și nu luptând pentru ea.

Aceste două căi sexuale, deși distincte, conduc de fapt la un singur extaz spiritual. Nicăieri nu e mai evident acest lucru ca în îmbrățișarea iubiților, unde jocul diferențelor sexuale conduce la o armonie a unității, acel „O, Doamne!" care transcende infinit

plăcerea fizică. De aceea, fiecare capitol al acestei cărți începe cu o vinietă explicit sexuală pentru a ilustra cum unitatea spiritului se poate cunoaște și reface prin dualitatea trupului.

Deoarece principiul feminin poate fi recunoscut, regăsit mai mult în femei decât în bărbați, anumite secțiuni din această carte sunt intitulate „Pentru Ea". Aceste secțiuni sunt dedicate principiului feminin din noi toți, precum și partenerului care e mai înclinat spre rolul feminin într-o relație heterosexuală. Secțiunile intitulate „Pentru El" sunt dedicate principiului masculin din noi toți, precum și partenerului mai înclinat spre rolul masculin într-o relație heterosexuală.

Înțelegând aceste căi diferite de dezvoltare, diferențele lor sunt prezentate drept daruri intense care pot fi trezite pe deplin în timp ce Dumnezeu este căutat prin interacțiunea sexuală care are la bază iubirea.

Partea I

ABANDONEAZĂ-TE!

În adâncul inimii, toți căutăm modalități de a oferi și de a primi iubire, de-adevăratelea și pentru totdeauna. Să ne deschidem ca iubire, să trăim ca libertate, aceasta e cea mai profundă chemare a noastră. Fiecare dintre noi trebuie să găsească propriul său mod unic de a trăi conform ființei sale profunde. Însă, indiferent ce mod găsim, vom descoperi că iubirea este singura alternativă de a trăi care ne va face să căutăm dumnezeirea din fiecare om, să recunoaștem adevărul din fiecare, să trăim la nivelul potențialului nostru divin căutând să împlinim cea mai adâncă nevoie a noastră de A FI.

Cultivarea libertății totale - ceea ce înseamnă să trăiești ca flux al iubirii - poate fi practicată chiar în timp ce faci dragoste. A învăța să faci dragoste ca o expresie a ființei tale profunde seamănă cu a învăța să joci golf, tenis sau a învăța să cânți la vioară. Ai zile bune și zile rele. Uneori să faci dragoste este perfect, când organele genitale, inima și mintea sunt toate în acord. Alteori, te simți împrăștiat, agitat sau tensionat de conflicte. Chiar și așa, însă, nu există eșec; fiecare moment e o lecție, fiecare închidere e o ocazie de a învăța cum să te deschizi profund în iubire.

Iubirea poate fi exersată. A exersa iubirea înseamnă să fii tu însuți și să-ți exprimi profund simțirea inimii, indiferent de convingerea ta religioasă sau de metoda spirituală aleasă. Dacă nu iubești cu adevărat când „faci dragoste", nu faci decât sex, și forța sexuală și îmbrățișările se reduc la o simplă poftă animalică sau o

simplă nevoie psiho-emoțională. Pentru unii, sexualitatea e o formă relativ sigură de a se încorda și de a geme de plăcere, de a elibera stresul printr-un spasm orgasmic și de a adormi. Pentru alții, este o speranță de a obține afecțiunea partenerului de cuplu, un ritual al siguranței și al comodității familiale.

Dacă nu e încărcată cu asemenea atitudini, interacțiunea sexuală rămâne proaspătă, vie și deschisă. A face dragoste este o formă de artă, o rugăciune, o modalitate de a contempla și de a intra în comuniune cu iubirea infinită, goală, netemătoare, fragedă și complet deschisă. Sexualitatea este un mijloc sublim de exprimare a acestui mister al iubirii prin intermediul muzicii corpului tău.

Să înveți să faci dragoste astfel nu e o chestiune de sentimentalism afectat, ci e o problemă la fel de concretă cum e să înveți să cânți la pian. La început, pare aproape imposibil să scoți niște sunete muzicale. Degetele pur și simplu nu vor să se miște așa cum vrei tu. Așa că profesorul de pian îți dă niște game să exersezi, exerciții pe care să le repeți iarăși și iarăși. Exersezi și te chinui și faci greșeli și înveți.

Curând te trezești că poți cânta fără efort bucăți pe care înainte nici nu puteai să ți le închipui. La un moment dat, dacă te relaxezi suficient și devii un vehicul transparent prin care spiritul creator se poate mișca, din notele pe care le cânți începe să apară **muzică adevărată**.

O semnificație și o recunoaștere profundă, poate chiar ceva sacru și în mod fundamental inefabil, încep să curgă prin degetele tale, prin clapele pianului, spre inima ascultătorului. Într-o zi, descoperi că transmiți dinspre inima ta spre cea a ascultătorului un sentiment nespus de profund prin felul în care cânți la pian. Geniul ființei tale profunde, fluxul iubirii divine încep să se exprime, oricât de simplă ar fi tehnica ta.

O maimuță poate fi învățată să cânte la pian. Un robot poate fi programat să execute un cântecel din memoria sa digitală. Un muzician talentat, însă, nu scoate pur și simplu sunete, ci evocă o

semnificație și un sentiment profund aflate dincolo de mecanismul atingerii clapelor potrivite. **Spiritul muzicii** e dezvăluit prin intermediul interpretării sale. Un înțeles mai adânc, care nu poate fi exprimat prin cuvinte, e transmis cumva prin interpretarea muzicală – oricât de simplă – aducându-i ascultătorului lacrimi de recunoaștere, zâmbete de fericire și o deschidere a inimii.

Așa se poate întâmpla și când faci dragoste. Doar că pianul la care cânți – iubitul sau iubita – cântă și el la tine.

Dacă nu ai experimentat niciodată iubirea sexuală profundă, se poate să ai impresia că vorbesc în limba păsărească aici, că spun fraze absurde care nu demonstrează nimic. Totuși, majoritatea oamenilor au fost binecuvântați măcar pentru o clipă – poate au fost chiar scuturați sau treziți – de o deschidere dincolo de sentimentul de sine limitat în care, dintr-o dată, a devenit evidentă o unitate sublimă a ființei. Aceste momente spontane de binecuvântare pot avea loc în timp ce faci dragoste – sau în timp ce meditezi, te rogi sau doar stai singur în pace sau chiar în timp ce conduci, în timp ce hrănești un copil sau în timp ce te plimbi.

Această carte este un manual de cultivare conștientă și de transmitere a acestei stări de deschidere și unitate pe care o poți trăi în timpul actului sexual.

De ce să exersezi această stare de deschidere în timp ce faci dragoste? Deoarece, pentru cei mai mulți oameni, indiferent cât de luminați sunt în alte domenii, viața lor sexuală și emoțională rămâne dificilă. Pentru majoritatea oamenilor, sexualitatea este una dintre cele mai plăcute și mai frustrante părți ale vieții lor. E un colț ascuns în care-și țin secretele rușinoase și visele interzise.

În general, viața sexuală a unei persoane se află printre cele mai puțin luminate aspecte ale existenței sale; toți oamenii care sunt sănătoși din punct de vedere fizic, care au succes financiar și care sunt conștienți din punct de vedere spiritual, au adesea vieți sexuale complicate și dificile.

Pe măsură ce te dezvolți sexual, devii capabil să-ți accepți complicațiile și secretele – efectiv toată lumea le are – și să faci muzică prin intermediul lor. Urcușurile și coborâșurile emoționale, precum și ciudățeniile și tendințele sexuale nu sunt obstacole, ci furnizează un instrument unic prin care se cântă atotputernica muzică a iubirii. Starea instrumentului – trecutul suferințelor emoționale și sexuale, dorințele și împotrivirea – devine irelevantă pe măsură ce inimile noastre se abandonează în profunzimea transmisă prin iubirea noastră. O vioară deteriorată în mâinile unui muzician inspirat transmite mai multe sentimente decât un Stradivarius în mâinile unui aspirant.

Nepotrivirea din viața noastră sexuală vine nu atât din experiența noastră personală sau din starea „viorii" noastre, ci, într-o măsură mai mare, din lipsa exercițiului inspirat și a profunzimii. În adolescență, ni se dau instrumentele organelor genitale fără nici un fel de indicație propriu-zisă – fără nici măcar un exemplu deosebit al artei sublime de a iubi sexual – și ne luptăm să articulăm muzica noastră sexuală cât de bine putem. De obicei, dezvoltarea profunzimii sexuale și a talentului se oprește la o vârstă fragedă – cum s-a întâmplat și în cazul părinților noștri – și sfârșim prin a cânta iar și iar același cântecel simplu, până când suntem prea bătrâni ca să mai putem cânta mari simfonii.

Cum continuăm să ne dezvoltăm capacitatea de a transmite uimirea sinceră prin muzica desăvârșirii noastre sexuale? Unicul talent foarte important de învățat este practicarea iubirii, a deschiderii sau a abandonului – care sunt doar cuvinte diferite pentru unitate, sentiment pur sau existență liberă ca spirit, sursa tuturor inspirațiilor adevărate. Poți exersa diverse tehnici de control al respirației și mișcări din pelvis până când ți se jupoaie pielea, și tot nu vei trăi nici un singur moment de extaz sexual autentic dacă nu ești dispus să renunți la limitele tale și să te deschizi dincolo de rezistența ta către venerația iubirii. Un muzician reținut nu e deloc un muzician și cu atât mai puțin un amant adevărat. **Cum exersezi pentru a te deschide complet ca iubire în timp ce faci dragoste?**

1

Abandonează totul

Stăteam deasupra trupului ei gol. Voia să facă dragoste. De fapt, ea a început. Dar se vedea că nu prea avea chef. Trupul îi părea lipsit de viață. Ochii ei erau ca ochii de păpușă, mereu deschiși, goi, fără să vadă. Mă simțeam de parcă făceam dragoste cu o femeie care se ascundea sub o piele de plastic; carnea ei rămânea pustie.

Eram frustrat. Doream s-o simt. Doream s-o simt deschisă față de mine. Doream ca inimile noastre să se deschidă pentru ca actul sexual să fie dezbrăcat de ipocrizie, iubire pură revărsându-se în iubire, vulnerabilă și încrezătoare. Doream să mă las complet în voia iubirii. Dar ea era închisă și începeam și eu să mă închid.

Nu știu ce a declanșat totul, dar dintr-o dată s-a relaxat. Și-a amintit cumva de iubire și toată împotrivirea ei s-a topit. M-a privit în ochi fără să se ascundă și am simțit adâncul ființei ei. Nu se mai ascundea îndărătul pielii, ci era personificarea deplină a iubirii. Sânii ei păreau atât de moi și îmi îngăduiau să mă apropii mai mult de inima ei. Vaginul ei m-a tras înăuntru, în ciuda opoziției mele în fața închiderii ei de dinainte. Deschiderea ei părea acum nemărginită și eu am devenit limita iubirii noastre.

Am continuat să exersăm pentru a ne deschide. În timp, frumusețea, iubirea și abandonul ei m-au atras în

interiorul ei depăşindu-mi frica, şi prin ea în profunzimile iubirii însăşi. Respiraţiile şi corpurile noastre s-au completat. M-am abandonat în ea cu totul, iar ea s-a deschis atât de mult încât ne-am topit amândoi în iubire, ca un vârtej de apă care se deschide în oceanul însăşi.

Cuvântul „abandon" este adesea interpretat ca cedare, ca slăbiciune, ca recunoaşterea înfrângerii. Deşi acesta este un mod de a folosi cuvântul, noi îl vom folosi altfel. Abandonul înseamnă să renunţi la a te împotrivi deschiderii totale a fiinţei tale. Înseamnă să renunţi la tensiunea din micul vârtej care crezi că eşti şi să înţelegi puterea intensă a oceanului care eşti cu adevărat. Înseamnă să te deschizi, fără nici o limită, emoţională sau fizică, astfel încât să te destinzi dincolo de conştiinţa restrictivă a ego-ului.

Abandonul înseamnă să iubeşti fără limite. Înseamnă să laşi garda jos pentru ca iubita să îţi simtă esenţa – autentică, neascunsă şi neprotejată. Muşchii tăi se relaxează. Respiraţia ta devine uşoară şi profundă. Corpul şi inima ta se deschid spontan în faţa iubitei tale. Dacă suferi, suferi, dar în orice caz exersează pentru a rămâne deschis şi împlinit, precum oceanul. Abandonul este poarta către tărâmul sexualităţii profunde care ne poate revela pe noi nouă înşine.

PENTRU EL

Nimic nu o stârneşte pe iubita ta mai mult decât prezenţa ta reală. Vrea să te simtă **cu ea**. Nu distras sau scindat în interior, jumătate din tine vrând să se uite la un meci de baschet la televizor şi cealaltă jumătate grăbindu-se să aibă un orgasm. Vrea să simtă conştiinţa ta liberă şi clară, să o atingi în interior cu tot corpul tău, nu doar cu penisul, cu mâinile şi cu ochii.

Iubita ta este la fel de sensibilă faţă de prezenţa ta – sau lipsa ta – cum eşti tu la frumuseţea strălucirii ei. Îşi permite să se abandoneze complet numai atunci când te simte întru totul prezent. Chiar simte

forţa prezenţei tale puternice, cu tot corpul, ca şi cum i-ar penetra şi deschide corpul.

Ea îţi poate simţi mintea: e o baltă tulbure sau un ocean adânc? Îţi poate simţi respiraţia: este superficială şi încordată sau plină de plăcere şi forţă? Îţi poate simţi corpul: este crispat şi are nevoie de o ejaculare rapidă, sau e relaxat, viu şi gata să fuzioneze deplin cu corpul ei? Când mintea ta, respiraţia ta şi corpul tău sunt prezente în totalitate, atunci poţi fi cu adevărat *cu* ea, iar inima ei va fi gata să se deschidă cu încredere odată cu inima ta.

Exersează pentru a o atinge cu inima pe iubita ta, aşa cum ai putea s-o simţi cu penisul: cu blândeţe, profund, cu iubire fermă. În timp ce iubirea ta pătrunde în inima ei, iubita ta poate exersa abandonul în voia penetrării tale, a intensităţii tangibile a iubirii tale masculine. În timp, va învăţa să se încreadă şi să se deschidă mai mult în faţa forţei prezenţei tale ferme şi iubitoare.

PENTRU EA

La fel cum tu vrei prezenţa conştientă a iubitului tău, el vrea deschiderea ta energetică. Capacitatea ta de reacţie sexuală – gemetele, zvârcolirile şi orgasmele tale – îl atrag afară din lumea lui seacă plină de teamă, către culorile strălucitoare ale abandonului inimii. Dacă este un bărbat cu o esenţă masculină dominantă[1], viaţa lui e mai mult sau mai puţin lipsită de splendoare feminină; tu eşti sursa de energie feminină pe care a ales-o, însăşi forţa vieţii. Vrea să se scalde în marea caldă a unduirilor tale, să guste strugurii dulci ai buzelor şi sfârcurilor tale, să simtă cutremurele plăcerii tale neinhibate.

Nu are rost să te prefaci. Corpul tău trebuie să fie cu adevărat plin de plăcere dacă vrei prezenţa deplină a iubitului tău. Conştiinţa lui şi energia ta se magnetizează reciproc. El vrea să vadă lumina

1.Un bărbat sau o femeie cu o esenţă mai masculină înseamnă, pe scurt, că această persoană se identifică cel mai adesea cu darurile sale interioare masculine decât cu cele feminine.

strălucitoare din ochii tăi. Vrea să simtă corpul tău suplu fremătând, suspinând și deschizându-se așa cum numai în vise și-ar putea închipui. Vrea să fie uimit de abandonul tău emoțional și încrederea ta profundă.

Desigur, tu ai nevoie să simți prezența lui completă înainte să îți deschizi inima și corpul fără reținere. Este un proces de învățare treptat. El învață să fie mai prezent, mai conștient, tu înveți să fii mai deschisă. Deschiderea ta îl atrage mai mult în tine, iar tu îl simți mai mult înăuntrul inimii tale. El își destinde temerile și pătrunde în tine cu mai multă iubire, iar tu îți relaxezi temerile și îl primești în totalitate. În cele din urmă, vă abandonați amândoi atât de total încât nu mai există deloc rezervă sau reținere. Sexualitatea a devenit iubire nemărginită.

Dar până atunci, iubirea iubitului tău este probabil închisă în mintea lui. El știe că îl iubești. Tu știi că te iubește. Dar corpul lui nu este capabil să o arate întru totul. Mai întâi, încearcă să îl atragi din mintea lui în corpul lui folosindu-ți corpul. Frumusețea feminină a corpului tău – capacitatea acestuia de a iradia plăcere neinhibată și de a trezi energii puternice – este irezistibil de atrăgătoare pentru iubitul tău. Odată ce a revenit înapoi în corpul lui, pentru a-l simți cum reacționează atrage-l în inima ta folosindu-ți inima. Deschiderea profund emoțională a inimii tale – exprimată în totalitate, prin gemete, cuvinte și lacrimi – îi face inima să se deschidă.

S-ar putea să dureze ceva timp ca inima și corpul lui să se deschidă la fel ca ale tale, dar, în fond, el face dragoste cu tine pentru **a face dragoste**. Între timp, continuă să îl atragi în această stare de abandon surprinzându-l cu profunzimea abandonului tău. Înghite-l în inima ta prin vagin. Lasă-ți membrele să răspândească plăcerea asemenea luminii care radiază de la soare. Destinde-ți abdomenul și pieptul pentru a primi corpul iubitului tău în al tău. Declară-ți iubirea prin sunete de plăcere. Prin corpul, respirația și emoția ta, arată-i cât de multă încredere ai în el. Dacă e un bărbat adevărat, va fi la înălțimea situației și va învăța să echivaleze deplinătatea încrederii tale cu profunzimea prezenței sale.

2

Abandonează-te prin, nu în voia a ceva

Mai devreme a spus ceva care m-a jignit şi acum eram în pat. Pe lângă faptul că mă simţeam jignit, acum eram furios pe ea. O parte din mine vroia să o forţeze şi să-i simtă slăbiciunea. Voiam să dovedesc, în mare parte mie însumi, că eram mai puternic decât ea, capabil să fac orice vreau.

Ea, desigur, îmi simţea comportamentul ostil. Stătea cu braţele încrucişate, cu corpul rigid şi faţa impasibilă. Mă purtam ca un nesimţit şi ea nu voia să aibă nimic de-a face cu mine.

Jignirea mea continua să coacă sub armura mea de furie. Scrâşnind din dinţi, m-am uitat la ea nervos. Era închisă în faţa mea, emoţional şi fizic, şi nu aveam de ce s-o condamn.

Dar apoi, în mod surprinzător, corpul ei s-a destins. S-a întors şi m-a privit în ochi. Era ca şi cum nu se mai oprea în faţa furiei mele, ci simţea prin ea în interiorul inimii mele îndurerate. A încetat să fie iritată de furia mea şi a început să-mi îmbrăţişeze suferinţa. Ochii ei erau umezi şi receptivi, respiraţia profundă şi puternică. M-a atins şi m-a tras mai aproape de ea.

Mă iubea. Se mişca împreună cu mine. Respira împreună cu mine. Iubirea ei se impregna în mod activ prin furia mea, aşa cum căldura dintr-o baie fierbinte ar putea învălui şi relaxa un muşchi

încordat. Simțeam cum iubirea ei ajungea la nevoia din inima mea. Furia mea începea să se topească.

Iubirea ei mă atrăgea. Suferința mea a ieșit la suprafață și câteva lacrimi mi s-au rostogolit pe obraji. Deschiderea ei, forța ei și dorința ei de a-mi simți suferința m-au scos din furia mea. Înainte, voiam să o pedepsesc pentru că m-a jignit. Acum, vroiam numai să iubesc.

I-am ținut corpul lângă al meu, iubind-o, iar ea m-a primit fără limite. Ultima rămășiță din furia mea a fost supusă de puterea iubirii ei. S-a deschis în totalitate în fața inimii mele și a dăruit iubire celui care fusese jignit mai înainte de cuvintele ei. Opțiunea ei de a se deschide și de a dărui iubire, în loc de a se închide și de a se apăra, mi-a preschimbat animozitatea în încredere sinceră.

Exersează pentru a te abandona nu în voia temerilor tale, nici a cerințelor altuia, ci direct în voia iubirii. Fă tot ce poți ca să simți propria împotrivire, precum și pe cea a iubitului sau iubitei tale. Dincolo de toate sentimentele de împotrivire se află motivația profundă a iubirii. Dorința de a oferi și a primi iubire stă la baza fiecărei acțiuni și reacții emoționale, inclusiv a suferinței și a furiei, atât la tine, cât și la ființa dragă.

Oricare ar fi sentimentul – furie, teamă, închidere – simte prin el, respiră prin el, relaxează-te prin el, spre iubirea care se află dincolo de el. Și apoi, în mod activ, abandonează-te în voia acelei iubiri. **Deschide-te ca și cum ai fi acea iubire.** Sporește iubirea prin iubire.

Adevăratul abandon sexual și spiritual nu înseamnă să te adaptezi la ceea ce îl/o va satisface pe iubitul sau iubita ta. Nu înseamnă nici să cedezi în fața propriilor nevoi emoționale momentane. Adevăratul abandon înseamnă să te relaxezi prin aceste nevoi secundare, ale tale și persoanei iubite și să amplifici aspirația fundamentală de a dărui și de a primi iubire nemărginită.

PENTRU EL

Între inima și organele genitale ale unei femei există de obicei o legătură strânsă. Când inima femeii este cu adevărat deschisă în fața unui bărbat, la fel sunt și organele ei genitale, iar când se deschide sexual în fața unui bărbat, femeia se deschide și emoțional. Pentru cele mai multe femei, deschiderea emoțională, deschiderea sexuală și deschiderea spirituală fac toate parte din același act de încredere, relaxare și iubire. De fapt, **pentru multe femei, cele mai profunde experiențe sexuale sunt și cele mai profunde experiențe spirituale ale lor.**

De aceea, sexul „sportiv" sau sexul cu străini aleși la întâmplare doar pentru distracție nu constituie un mare punct de atracție pentru majoritatea femeilor. Ele se deschid emoțional în timpul unui act sexual bun și este evident că nu vor să se deschidă în fața oricui. Pe de altă parte, din același motiv o femeie tinde să se îndrăgostească de oricine cu care face dragoste intens: inima ei se deschide împreună cu vaginul și simte iubire pentru ultimul bărbat cu care a făcut dragoste nemaipomenit.

Pe măsură ce o femeie învață să se abandoneze sexual, învață de asemenea să se deschidă prin emoțiile ei și să simtă iubirea fundamentală, a ta și a ei. Indiferent ce simți la suprafață, în adâncul inimii vrei să dăruiești și să primești iubire nemărginită și asta vrea și ea. Poate reușești să simți mai adânc în inima ta, dincolo de furia și rușinea ta. Poate simți adânc în inima ei dincolo de suferința sau împotrivirea ei. Pe măsură ce practica voastră comună a abandonului și a dăruirii complete se dezvoltă, deveniți amândoi capabili să vă abandonați și să sporiți iubirea chiar și în mijlocul plictiselii, al durerii și al emoțiilor de suprafață. Pentru a o ajuta să facă asta, ține minte că vaginul și inima ei sunt direct conectate printr-un fir tainic: tratează-i vaginul așa cum i-ai trata inima și viceversa.

PENTRU EA

Dacă iubitul tău este asemenea majorității bărbaților, inima și organele sale genitale nu au nici o legătură. A învățat poate ce e cu sexul când se masturba în adolescență, singur în camera lui, fără nici o emoție. Pentru el, iubirea este ceva care se petrece în inima

lui. Sexul este ceva care se petrece cu penisul lui. Celor mai mulți bărbați li se pare foarte ușor să se bucure de una fără cealaltă, lucru care se reflectă în popularitatea revistelor cu femei dezbrăcate și a prostituției.

Fii răbdătoare cu iubitul tău. Pentru unii bărbați, poate dura ani de exercițiu să realizeze legătura profundă dintre inimă și organele genitale care pentru tine e ceva foarte firesc, fără nici un efort. Înainte să învețe să facă legătura între cele două, energia lui va tinde să meargă într-un loc sau în celălalt. Când inima lui e împlinită, organele genitale pot lâncezi. Când penisul îi pulsează, ar putea uita de inimă. Unii bărbați chiar preferă să aibă interacțiuni sexuale cu femei pe care nu le iubesc. Astfel, se pot concentra asupra sexului fără a se simți obligați să și iubească. Asta sună foarte ciudat pentru majoritatea femeilor, pentru care iubirea și sexualitatea se presupun reciproc.

Când simți că bărbatul face sex fără să te iubească, nu te închide în tine. În timp ce pentru tine sexualitatea se dezvoltă din iubire, pentru el, se dezvoltă din atracție sexuală și stimulare - e nevoie de efort și exercițiu ca să învețe să își mențină inima deschisă în timpul actului sexual. Ție ar putea să ți se pară că se închide emoțional. Dacă l-ai întreba, ar putea spune că doar se bucură de actul sexual. În loc să presupui că te respinge sau că se închide emoțional în fața ta, ar fi mai bine să presupui că se pierde în senzațiile fizice.

Ajută-l să învețe să-și simtă inima în timpul fuziunii sexuale. Asta e probabil mult mai ușor pentru tine decât pentru el. Prin exercițiu, poate învăța să se abandoneze în iubire la fel de profund ca și tine. Dă-i exemplul tău de extaz fizic *combinat* cu deschidere emoțională, iar și iar. Dă-i ocazia de a practica realizarea legăturii dintre inima și organele lui genitale fără să fie necesar să aibă de-a face și cu suferința ta și închiderea lui emoțională - de fapt, probabil că el nici nu e prea conștient că se detașează emoțional de tine.

3

Abandonează-te numai în iubire

În timp ce făceam dragoste am început încet să îi sug sfârcurile. I-am prins sânii în mâini şi i-am sărutat peste tot. M-am întors la sfârcurile ei, muşcându-le numai cât s-o înnebunesc.

Ea a început să se agite şi să se arcuiască sub mine. Ochii ei erau închişi. Faţa ei era crispată. Scâncea, apăsându-se de mine, trăgându-mi capul spre sânii ei, frecându-şi clitorisul de osul meu pubian, respirând scurt şi repede.

Capacitatea ei de reacţie ei era foarte senzuală, dar părea şi superficială, ca şi cum ar fi fost pierdută în senzaţie. Nemaifiind în relaţie cu mine, părea ascunsă în stimularea propriilor terminaţii nervoase. Dispăruse în propria ei plăcere. Era absentă în faţa iubirii mele.

Am încetinit ritmul pentru o clipă şi am încetat să-i excit sânii. Mi-am apăsat burta şi pieptul de ea şi am respirat mai adânc, simţind înăuntrul ei cu respiraţia mea ca şi cum aş fi respirat prin corpul ei, în adâncul inimii ei. Curând, s-a reconectat cu mine şi am început să respirăm împreună. Când şi-a deschis ochii, am privit fiecare adânc în adâncul fiinţei celuilalt. Prin respiraţia şi privirea noastră am deplasat senzaţia mai adânc în iubirea noastră. Când inimile noastre s-au împlinit cel mai mult în legătura lor, am început din nou să îi sărut sânii.

Am crescut încet intensitatea săruturilor şi a muşcăturilor, dar de data asta ea era cu mine, nu închisă după uşile încuiate ale satisfacerii ei. În timp ce îi mângâiam sânii şi îi atingeam sfârcurile, spatele i s-a arcuit; sunetul care ieşea pe gura ei nu era un scâncet de plăcere superficială, ci un geamăt de iubire profundă şi seducătoare. Ochii şi inima, burta şi respiraţia ei rămâneau fuzionate cu ale mele. Intensitatea senzaţiei ei ne conducea acum ca într-o călătorie prin care puteam amândoi să ne abandonăm mai profund în deschiderea iubirii.

Nu te abandona niciodată în voia a ceva mai prejos decât iubirea. Nu merită să te abandonezi nici chiar în voia plăcerii fizice. În schimb, abandonează-te prin ea, lasă-te deschis de ea, în iubire şi mai profundă. Cu siguranţă nu e nimic greşit în plăcerea fizică. Nu o evita. Lasă extazul fizic absolut să îţi facă inima să înflorească în valuri de lumină. În acelaşi timp, abandonează-te în iubire prin senzaţiile înfloririi şi a unduirilor fremătătoare. **Nici o plăcere carnală în sine nu egalează iubirea.**

Evoluţia sexuală presupune exersarea intensificării plăcerii şi a dorinţei în timp ce te abandonezi deschis, treptat, ca şi cum ai fi iubirea şi libertatea nelimitată.

Însă dacă te pierzi în plăcere fără să-ţi deschizi şi să-ţi expansionezi inima, atunci eşti limitat de plăcere. Eşti redus la o clipă de senzaţie, şi rămâi pierdut şi dependent de limita plăcerii.

Întotdeauna abandonează-te în voia celei mai mari iubiri posibile. Abandonul în voia a ceva mai prejos este, până la urmă, dureros. Numai iubirea poate împlini dorinţa ta cea mai adâncă.

Toate emoţiile şi senzaţiile mai mărunte sunt înlocuitoare, surogate ale iubirii nemărginite. Să te abandonezi în voia lor e ca şi cum ai scărpina o mâncărime care nu face decât să te mănânce mai tare. Singurul remediu real este abandonul total în voia

iubirii şi ca iubire, ceea ce te conduce către spontaneitatea şi libertatea existenţei.

De exemplu, poţi simţi că eşti acceptat(ă) de către fiinţa iubită chiar dacă eşti gras(ă) sau slab(ă) sau plin(ă) de sentimente de vinovăţie sau de dezgust pentru propria persoană. Dar nu te opri aici, abandonându-te doar în voia sentimentului de acceptare. Mai bine pătrunde prin sentimentul de acceptare personală spre cea mai profundă stare de deschidere de care eşti capabil. Relaxează-te *ca* fiind această iubire sau deschidere. Până la urmă vor exista numeroase momente în care iubitul(a), dintr-un motiv sau altul, nu te va mai accepta aşa cum eşti. Nici acceptarea, nici respingerea nu durează mult timp.

Numai iubirea, deschiderea totală a fiinţei, este întotdeauna fidelă celor mai profunde sentimente ale noastre. Iubirea e întotdeauna prezentă, vie, la fel ca inima ta. În orice moment, îţi poţi aduce aminte s-o simţi, să te deschizi profund prin ea şi s-o dăruieşti. Dar pentru asta e nevoie de exerciţiu.

Exersează, aşadar, abandonarea în şi ca această iubire profundă. Nu ezita şi nu te mulţumi cu un sentiment mediocru de acceptare emoţională. Acceptarea e bună, dar exersează pentru a simţi până în fluxul esenţial al iubirii care stă chiar şi la baza dorinţei de a fi acceptat.

Iubitul tău/iubita ta îţi poate săruta şi linge sânii sau îţi poate suge organele genitale cu o asemenea dăruire încât să te simţi adorat, idolatrizat chiar. Nu te abandona doar acestui sentiment de adoraţie; până şi o muşcătură accidentală îţi poate spulbera momentul în care eşti zeul sau zeiţa organelor genitale.

Pentru a te manifesta liber prin ciclurile inevitabile ale creşterii şi descreşterii emoţionale, învaţă să te abandonezi ca deschidere a iubirii profunde chiar şi atunci când te simţi acceptat(-ă) sau respins(-ă).

Persoana iubită îţi poate dărui ceea ce ai vrut dintotdeauna,

însă dacă te pierzi doar în recunoștință, atunci ești asemenea unui copil care de ziua lui e vrăjit de strălucirea jucăriilor, îmbujorat de certitudinea eternei iubiri părintești. Dar părinții mor, iar jucăriile se învechesc. Iubirea, abandonul deschis al inimii tale ca sentiment liber, e singurul sanctuar neatins de timp. Să te abandonezi în ceva mai neînsemnat de atât, oricât de plăcut și de satisfăcător ar fi pe moment, înseamnă să te înlănțui de o suferință inevitabilă.

PENTRU EL

Iubita ta va tinde să fie atrasă spre nivelul tău de profunzime sexuală. Dacă starea ta de conștiență se reduce din pricina concentrării tale asupra sânilor iubitei, se va reduce și starea ei de conștiență. Dacă vrei să simți că ești un „băiat bun" satisfăcându-ți iubita, ea la rândul ei va dori să simtă că e o „fată bună" satisfăcându-și iubitul. Motivele pentru care faceți dragoste, clipă de clipă, vor determina profunzimea actului vostru amoros. De cele mai multe ori, **bărbatul este cel care determină *profunzimea* momentului sexual, în timp ce femeia determină deplinătatea *energiei*.**

Dacă vrei ca fuziunea amoroasă să devină mai profundă, îndreaptă-ți atenția de la suprafața sexuală la profunzimea sentimentului liber și spontan. Când observi că atenția ți se oprește la sânii ei, relaxează-ți concentrarea în doi pași. Mai întâi, extinde-ți atenția ca un reflector care acoperă întreaga scenă. Simte totul, parfumul aerului, poziția picioarelor ei, ritmul respirației ei.

Apoi, adâncește-ți capacitatea de a-ți simți iubita. Fă tot ce poți ca să simți emoțiile iubitei tale și fluxul energiei din corpul ei. Încearcă să-i simți cele mai adânci secrete, cele mai adânci colțuri ale inimii. Nu te limita la a-i admira sânii; pur și simplu adâncește-ți starea de conștiință ca să simți și tu mult mai mult. Așa începi să-ți cultivi profunzimea sexuală.

PENTRU EA

Nu poți face ca actul sexual să devină mai profund decât e dispus iubitul tău să meargă. În primul rând, un bărbat nu e atras de o femeie care nu are încredere în capacitatea lui sexuală. Apoi, nici nu va vrea să facă dragoste dacă tu nu pari să te simți bine. Un bărbat poate limita profunzimea experienței voastre sexuale, dar e mult mai probabil ca tu să limitezi satisfacția sexuală: plăcerea e domeniul principiului feminin.

Să presupunem că iubitul tău îți dezmiardă sânii, iar ție chiar îți place. De fapt, te înnebunește felul în care ți-i suge, linge, sărută, ciupește și mângâie. Lasă-l pe el să-și bată capul cu profunzimea sexuală. Îngăduie-ți să "înnebunești" de plăcere. Lasă-ți de bună voie corpul să freamăte de plăcere. Nu te gândi dacă ar trebui să te concentrezi la una sau alta.

Abandonează-te în plăcerea însăși, dar în timp ce faci acest lucru **adu-ți aminte de iubire.**

Simte furnicăturile și palpitațiile - **și deschide-ți inima**. Simte grija și sensibilitatea iubitului tău - **și deschide-ți inima**. Țipă, strigă, scrâșnește din dinți și tremură - **și deschide-ți inima**. Lasă-ți iubitul să exerseze conducerea întâlnirii sexuale spre o mai mare profunzime în timp ce tu exersezi pentru a-i îngădui corpului tău să primească plăcerea, să fie plin de plăcere și să arate plăcerea, și în tot acest timp amintește-ți să iubești. Deschiderea ta în iubire atrage consolidarea profunzimii.

Profunzimea fără plăcere este prea serioasă pentru a reuși o fuziune amoroasă nemaipomenită și exact asta se întâmplă atunci când iubitul tău încearcă să aprofundeze interacțiunea sexuală de unul singur. El studiază „cum s-o facă". Chiar se străduiește să rezolve toate problemele voastre sexuale și să realizeze ceva important. În tot acest timp tu îi simți lipsa de fluiditate, de prezență și de umor. Pe de altă parte, plăcerea fără profunzime este prea frivolă pentru a avea o fuziune amoroasă grozavă și exact asta se întâmplă când "înnebunești" de plăcere

fără să te și deschizi în iubire și să primești forța prezenței profunde a iubitului tău.

Un act sexual grozav e atât extaziant, cât și profund, plăcut și adânc. Lasă-l pe iubitul tău să exerseze pentru a aduce profunzimea jocului vostru sexual. Între timp, tu exersează relaxarea în extazul sexual natural al corpului tău în timp ce îți deschizi inima în iubire. Iubitul tău are nevoie să fie atras dincolo de el însuși: **extazul sexual și deschiderea emoțională exprimate prin trupul fremătător al femeii iubite sunt mult mai atrăgătoare pentru un bărbat decât propria sa plăcere.**

4

Abandonează-te dincolo de sentimente

În timp ce făceam dragoste a început să îmi spună: „Te iubesc. Sunt a ta pentru totdeauna. Nimic nu ne poate despărți."

În acel moment era adevărat. Noi eram iubire şi eram pentru totdeauna. Nimic nu ne putea despărți, din moment ce eram unul singur. Dar îi puteam simți şi nevoia emoțională. Îi puteam simți nevoia de siguranță strecurându-se pe margine. Mărturisirea ei era destul de adevărată, dar avea o nuanță de speranță. Iar dedesubtul speranței de veşnicie, pândea teama de pierdere – în ea şi în mine.

Doream atât de mult să mă bucur de declarația ei de iubire. Doream să simt că e a mea. Că mi se dăruise pentru totdeauna. Şi, deşi era adevărat pe moment, mai auzisem lucruri similare şi înainte, iar „pentru totdeauna" nu a durat. Ca declarație de dragoste pe moment, era adevărată şi frumoasă. Însă ca speranță, era o minciună. Nu ne stăpâneam unul pe celălalt şi nu aveam să ne stăpânim niciodată. Iubirea noastră era la fel de fragilă pe cât erau de puternice temerile noastre. Ar fi suficient doar un singur moment dureros de cădere emoțională şi am fi despărțiți. Poate doar pentru câteva ore sau zile. Poate pentru totdeauna.

În acel moment, în timp ce făceam dragoste, am simțit ambele adevăruri. Adevărul că ne dăruisem în întregime unul altuia ca iubire veşnică. Şi de

asemenea adevărul că ne putem părăsi unul pe celălalt în orice moment, din cauza închiderii emoționale sau a întâlnirii unui partener intim mai bun, sau în cazul inevitabil al morții sau pur și simplu deoarece suntem atrași de o prăjitură cu ciocolată.

Abandonarea în adevărul iubirii noastre a fost extatică. Amestecată cu acea iubire era, însă, nevoia de a ne asigura că va dura. Iubirea adevărată era amestecată cu frică. Privind-o în ochi și simțindu-i corpul, am început să simt că alunecam tot mai mult spre nevoia de siguranță. Începeam să ne agățăm de nevoia emoțională de a ne simți iubiți, în loc să ne abandonăm în acțiunea deschisă de a fi pur și simplu și de a dărui iubire.

Am exersat pentru a-mi recunoaște propria nevoie de ea și, pe cât am putut de bine, mi-am simțit slăbiciunea. Deși o parte din mine vroia să o am pentru totdeauna, puteam admite că această parte a mea era formată de fapt din frică. Adorația ei mi-a domolit frica și mi-a încurajat conștiința sinelui. Nesiguranța și slăbiciunea ei m-au făcut să fiu mai sigur de faptul că e a mea. Această dinamică a interacțiunii nu era iubire, era legătură emoțională.

Recunoscând și simțind această slăbiciune, chiar atunci când amândoi începeam să cădem în ea, am putut să redescopăr, să măresc și să mă abandonez în forța iubirii adevărate. Fără să spun o vorbă, faptul că eram cu adevărat prezent în iubire a început să reverbereze în ea de la nevoia sentimentală la devotament profund.

Devotamentul ei nu se mai manifesta pentru mine ca persoană distinctă, ci pentru iubirea spre care ne-am deschis prin relația noastră. Atenția noastră a trecut de la speranța viitorului nostru împreună la profunzimea din prezent a iubirii care e întotdeauna adevărul ființei noastre, iubire intuită în adâncul inimii noastre în clipa extatică a lui „A FI".

Încearcă să observi momentele în care te abandonezi în ceva inferior adevărului cel mai profund. Adesea, o emoție poate fi atât de plăcută încât petreci perioade lungi de timp desfătându-te în confortul și în falsul sentiment de siguranță pe care ți le oferă. Poate că nevoia personală a ființei dragi de a se simți iubită o determină să spună sau să facă lucruri care vin în întâmpinarea nevoilor tale. Ea îți cunoaște slăbiciunile. Ea îți simte nevoia de a te simți iubit(ă) și știe ce să spună sau să facă pentru ca tu să te simți puternic(ă), adorat(ă) sau liniștit(ă) de o iubire pe care ți-ai dorit-o dintotdeauna.

De obicei, persoana iubită nu face acest lucru conștient. Este doar o potrivire emoțională automată: nevoile ei se unesc cu ale tale și vă atrageți reciproc. Dintr-o dată, ești tratat într-un fel care te face să te simți invincibil(ă), sigur de faptul că ești iubit(ă). Sau, poate că te simți pe neașteptate în perfectă siguranță, ca un copil, cuibărit în iubirea asigurată a ființei dragi - spun asigurată pentru că ea are nevoie de tine la fel de mult pe cât ai tu de ea.

Relațiile bazate pe nevoia de a te simți iubit(ă) sunt întotdeauna relații bazate pe frică: teama că nevoia ta nu va fi împlinită. Chiar și în acele momente când te simți într-adevăr iubit(ă) în întregime, o altă parte din tine se teme să nu piardă această iubire. Recunoaște-ți momentele de nevoie emoțională, simte-le în întregime și abandonează-te deschis ca și cum ai fi cel mai complet dar al iubirii.

Oferă iubire atât de complet încât să dispari în dăruire, existând sub forma iubirii în loc să faci sex așteptând iubirea. **Tu ești iubire.** Acesta e adevărul tău. Toate celelalte expresii sexuale sunt inferioare acestui adevăr, oricât ar fi de plăcute sau satisfăcătoare din punct de vedere emoțional.

PENTRU EL

Din punct de vedere sexual, punctul slab al unei femei este nevoia sa de a se simți specială. Hormonii adolescenței au început să clocotească în mijlocul unei vieți emoționale plină de fantezie, cu varianta ei de prinți și prințese, unicorni și domnițe aflate în pericol, feți-frumoși călare pe cai albi și speranța pentru iubirea tatălui ei.

Apoi, în prima tinerețe, dorința sexuală era probabil amestecată cu nevoia emoțională de a se simți iubită, adorată chiar, în mod exclusiv, de către iubitul ei, pentru calitățile ei speciale. Ca adultă, dorința ei de iubire personală - dorința de iubire romantică - rămâne împletită cu dorința sexuală. Ca să se dezvolte dincolo de sexualitatea mediocră, spre fericirea cea mai profundă a iubirii, o femeie poate învăța să iubească mai mult decât relația sa personală.

Probabil că iubita ta se pierde în fantezii emoționale despre un bărbat care o va salva din singurătate și o va face să se simtă specială. Confundă iubirea romantică, personală cu iubirea însăși, care este eternă, nemărginit de profundă, existând latent în adâncurile fiecărei ființe.

Viziunea acestei iubiri romantice de tip adolescentin este foarte diferită de iubirea pură, simplă și liberă. Acest mod de a fi iubită poate nu o va face să se simtă specială. De fapt, o va dizolva în strălucire completă, extaz și deschidere. Ego-ul său și toate speranțele acestuia sunt consumate în imensitatea acestei iubiri.

Unul dintre cele mai mari obstacole în calea dezvoltării spirituale pe care le întâmpină iubita ta este, probabil, atașamentul ei față de demonstrațiile personale de iubire: felul în care ai grijă de ea când e bolnavă, credința sa imaginară în devotamentul rostit față de ea, siguranța și protecția pe care i-o oferi, etc. Acestea sunt exemple frumoase de iubire personală, care nu trebuie evitate. Dar același lucru s-ar putea spune și despre un serviciu bun.

Ideea e următoarea: **majoritatea bărbaților reduc adeseori starea de infinită conștiință - cel mai profund extaz al existenței - la câteva minute de plăcere genitală și la un spasm de eliberare prin ejaculare. Foarte puțini bărbați știu cum să primească plăcerea senzuală și cum să simtă în același timp infinitul divin. Pe de altă parte, femeile reduc adesea iubirea divină la îngrijire personală, securitate emoțională și afecțiune. Foarte puține femei sunt capabile să se bucure de adorația unui bărbat și în același timp să rămână împlinite într-o iubire necondiționată, strălucitoare și nesfârșită.**

Capacitatea unei femei de a trăi extazul sexual și spiritual e bazată pe capacitatea inimii ei de a rămâne deschisă și de a manifesta iubirea necondiționată - iubire care e însăși natura ei - chiar și în timp ce se bucură sau suferă în relația cu iubitul ei. O poți ajuta în această dezvoltare fiind tu însuți conștient de toate metodele prin care încerci de fapt să o atragi să depindă emoțional de tine, urmărind mai apoi să o faci să-și elibereze inima din lanțurile nevoilor și atașamentelor. **Nu urmări să o faci dependentă de tine, căci astfel o vei înlănțui. Iubirea adevărată este întotdeauna eliberatoare și nicidecum constrângătoare.**

Exersează pentru a lărgi inima iubitei tale mai mult decât într-un mod strict romantic: când îi dăruiești flori, iar ea se oprește în îmbrățișarea ta, pătrunde-o cu cea mai profundă iubire. Iubește-o așa cum soarele încălzește pământul, și nu conform scenariului ei cu Făt-Frumos. La fel cum atunci când te trezești din somn visul dispare, lasă forța iubirii tale să împrăștie rămășițele speranței ei copilărești de a fi salvată de un bărbat. Ajut-o să se dezvolte astfel încât să se abandoneze ca și cum ar fi extazul iubirii însăși - cu tine sau fără tine.

PENTRU EA

Veriga cea mai slabă din punct de vedere sexual a unui bărbat tinde să fie nevoia lui de a se elibera de stres prin actul sexual: o dependență de ejaculare cuplată cu ritualuri de confort. Va urma aceleași tipare iar și iar, punând ceasul să sune, sărutându-te într-un anume fel, atingându-te în locurile obișnuite, scoțând sunetele obișnuite, actele sexuale având aceeași durată, după care el ejaculează, toate acestea urmate de obișnuitul ritual de somnolență post-ejaculare, poate puțin TV sau o gustare, adesea alunecând într-un somn adânc la câteva minute după ce a avut orgasm.

Ca femeie, vrei să fii pătrunsă prin actul sexual. Vrei să fii pătrunsă de penisul iubitului tău, pătrunsă de iubirea lui, pătrunsă de energia și pasiunea sa. **Dar cei mai mulți bărbați doresc să fie goliți prin actul sexual.** Iubitul tău probabil că te tratează ca pe un rezervor al tensiunii lui, al frustrărilor lui, al poverilor lui, al spermei

lui. El își dorește ca tu să absorbi totul și să-l lași golit. **Pentru el, plăcerea sexuală înseamnă să fie eliberat de stres. Pentru tine, plăcerea sexuală înseamnă să fii împlinită prin iubire.**

E foarte ușor pentru o femeie să atragă nevoia unui bărbat de eliberare sexuală și să încerce să-i păstreze iubirea sperând că el va căuta mereu să-și satisfacă nevoile sexuale cu ea. Sfârșești prin a-i tolera ritualurile sexuale pentru că te gândești că are nevoie de asta. Îi absorbi stresul și apoi îl privești cum adoarme liniștit. Însă adevăratul său potențial ca bărbat încă nu l-ai cunoscut și nici nu faci în felul acesta nimic pentru a-l trezi. Acest potențial tinde mereu către o libertate mai mare. **Eliberarea totală – pură conștiință nesfârșită, eliberată de frică și stres – e calitatea naturii adevărate și profunde a unui bărbat.** El încearcă să-și aproximeze deschiderea ejaculând în timp ce se află în brațele tale, așa cum a învățat să se golească de tensiune masturbându-se când era adolescent. În timp ce tu stăteai cu ursuleți de pluș și perne cu volănașe, visând la un cavaler care te va iubi mereu, el avea fantezii despre corpul perfect al unei femei în timp ce-și freca membrul de adolescent. Amanții mediocri continuă aceste fantezii și în relațiile adulte.

Prin complacere în uitare și rutină, iubitul tău continuă să se golească nu doar de spermă și de tensiune, ci de întreaga conștiință a sinelui său profund. Este adevărat că un simulacru al abandonării ego-ului său este trăit în timpul fuziunii amoroase cu tine când el își înfruntă temerile – nevoia sa de confort și control – și se oferă pe sine însuși asemenea unui parașutist care sare dintr-un avion. El învață gradat să se abandoneze complet în iubire – în iubirea ta și exersează pentru a se abandona și pentru a te simți de fiecare dată când faceți dragoste. Cu cât poate învăța mai mult să intre în acest abandon, cu atât mai adânc poate intra în inima ta.

Prin exercițiu, își dă seama că iubirea pe care o simte în inima *ta* e și natura inimii lui. Își dă seama că pacea pe care o caută în brațele tale e de fapt disponibilă chiar acum în deschiderea existenței profunde – cu sau fără tine. Acest lucru te-ar putea speria dacă tu

speri să-l menții dependent de confortul și siguranța afectivă și sexuală pe care i le oferi tu.

El învață că poate renunța la micile sale ritualuri de consolare în brațele tale și că poate respira iubire în orice moment. Ejacularea, băutul cafelei în timp ce citește ziarul, urmăritul acelorași programe TV în fiecare săptămână, în același fotoliu – nu se pot apropia de profunzimea eliberării și libertății prilejuite de un simplu moment de abandon complet, în care se relaxează și se deschide sub forma profunzimii dragostei.

Dacă vrei să menții o relație mediocră, atunci continuă să fii rezervorul de care depinde iubitul tău. Bucură-te de îmbrățișarea lui după ce și-a eliberat stresul în brațele tale iubitoare. Însă dacă vrei să evoluezi spre o iubire care să nu fie limitată de confortul cunoscut, atunci ai încredere în abandonul complet, al tău și al lui.

Fără să-i critici obiceiurile, dăruiește-i iubire dincolo de eliberarea personală de stres fără a-ți ascunde sentimentele de dezamăgire. Cum te simți în inima ta atunci când el ejaculează în cinci minute și apoi adoarme? Ești cu adevărat împlinită cu acest ritual de seară cu mâncare, televizor, giugiuleală și somn? **Arată-i suferința ta, dar, pentru început, nu în cuvinte.** Cuvintele nu vor face decât să provoace o discuție. În schimb, oferă-i o demonstrație incontestabilă: durerea din trupul și din inima ta.

Lasă suferința să ți se citească pe față. Lasă durerea să-ți înceţoşeze ochii. Îl iubești. Te iubește. Arată-i dacă mediocritatea lui te face să suferi.

Poate că ești fericită cu relația și viața ta sexuală. Totuși, dacă relația ta sexuală e bunicică, dar nu înnebunitor de extaziantă, atunci ar putea fi timpul să-ți atragi iubitul într-o nouă profunzime a intimității. Lasă-l să-ți simtă inima, neascunsă și largă. Dacă iubirea se revarsă asupra lui, înecă-l în iubirea ta. Dacă felul său superficial de a face dragoste neagă dorințele tale cele mai adânci de iubire, arată-i suferința ta prin expresia facială, prin văicăreli și lacrimi, cu tot corpul tău.

Dacă are nevoie să-i vorbești pentru a înțelege de ce suferi, atunci exprimă-ți nevoile și nu lipsurile lui. În loc să spui „Nu-mi place deloc când adormi imediat după ce facem dragoste", încearcă să spui „Am nevoie să te simt alături de mine din punct de vedere emoțional și după ce facem dragoste". În loc să spui când ești supărată: „Nu te aștepta să vii acasă, să te trântești în pat și eu să-mi deschid picioarele", încearcă să spui „Chiar dacă ești încordat de la lucru, am nevoie să simt forța prezenței tale profunde înainte să mă pot deschide spre tine și să am încredere în tine."

Exprimarea ta directă și sinceritatea inimii tale vor face ca intimitatea voastră să se dezvolte. Vei avea în continuare parte de confortul plăcut ori de câte ori îl dorești, dar nu te vei limita la rutina acestuia.

5

Faceți dragoste pentru a vă dizolva prin iubire

Îi face plăcere cum facem dragoste. E fericită, zâmbește, geme. Are un orgasm, două, trei, fiecare mai profund. Dar lipsește ceva: ea e încă acolo.

Caracterul ei rămâne. Personalitatea ei continuă să se exprime. Dar eu vreau să dispărem amândoi în iubire. Vreau ca iubirea să sporească dincolo de comuniunea dintre doi prieteni. Vreau ca actul nostru sexual să fie un abandon total al ego-ului în deplinătatea iubirii, dincolo de plăcerea satisfăcătoare a doi oameni care își freacă trupurile și împărtășesc niște sentimente. Și, ca să provoc această dispariție subită a ego-urilor noastre, am nevoie de deschiderea ei. Am nevoie să se deschidă atât de larg încât să fiu absorbit într-acolo dincolo de efortul și dorința persoanei mele. Apoi, ea și cu mine vom dispărea în orizontul strălucitor al iubirii.

Știu că vrea asta la fel de mult ca și mine. Și că nevoia ei sexuală cea mai profundă este să fie topită în forța iubirii. Să fie fărâmițată în iubire. Așa că nimic nu mă poate opri.

Rămân receptiv, sensibil față de ea pentru a o percepe în profunzimea ființei sale. Respir sincronizat cu ea, și apoi respir prin amândoi pentru a dizolva orice aspect separator până ce unitatea iubirii noastre parcă ne face să-l respirăm pe Dumnezeu. Mă mișc împreună cu ea, și apoi ne mișcăm ca într-un dans

perfect sincronizat, până ce nu mai rămâne nici un efort care să amintească de noi.

Felul în care îmi mişc şoldurile împreună cu ea, sau respir cu abdomenul perfect lipit de al ei şi o privesc în ochi este în acord cu dorinţa mea de a anihila tensiunea noastră de a fi un sine individual într-o supra-saturare a iubirii. Şi ea îşi doreşte aceasta şi astfel participă întru totul, uneori conducând, alteori fiind condusă, pierzând mereu controlul asupra limitelor sale. Şi astfel ne topim – zâmbind, gemând, plângând – în extazul deschis al îmbrăţişării sexuale cutremurătoare. Ea s-a abandonat de bunăvoie, eu m-am abandonat de bunăvoie, fără reţinere, în extazul iubirii.

Motivul pentru care faci dragoste determină rezultatul acestuia. Nu te opri la plăcerea fizică, astfel încât să fii epuizat, nu te mulțumi cu împlinirea senzuală și emoțională. Treci prin fiecare fior, sunet și emoție până când nu mai ai cale de întoarcere. Mergi atât de departe încât iubitul sau iubita să dispară în intensitatea iubirii pe care o generează actul sexual. Topește-l pe cel drag în iubire.

Dispariția sa este o invitație pentru tine ca să îl urmezi. De ce să dai înapoi? Dăruiește-te însăși iubirii, fără să rămână o urmă din tine. Mori întru totul în iubire. Când te întorci, când ți-ai regăsit conștiința de sine, vei fi revigorat în întregime, trezit de inocența ce ți se revelează în abandonul de sine.

PENTRU EL

Pentru a o topi pe iubita ta prin iubire, penetreaz-o în trei feluri simultan: fizic, emoțional și spiritual.

Penetreaz-o **fizic** intrând în corpul ei cu corpul tău, când ea este gata să te primească cu totul. Practică mai multe stiluri de penetrare, profundă și superficială, rapidă și înceată, umplând-o cu căldura și forța corpului tău, rămânând sensibil la reacțiile ei clipă de clipă. Ai atins deplinătatea penetrării fizice atunci când te miști în sincronizare

perfectă cu ea, ca doi dansatori înlănțuiți ce se mișcă cu o grație fără efort și determină acea fascinație și magie senzuală copleșitoare. E ca și cum corpul ei ar fi devenit corpul tău.

Penetreaz-o **emoțional** intrând în inima ei cu inima ta. Mai întâi încearcă să-ți simți propriile emoții în timp ce faceți dragoste. Mulți bărbați sunt atât de copleșiți de plăcerea fizică a actului sexual încât nici nu sunt conștienți că au emoții! Destinde-ți zona din jurul inimii. Destinde-ți abdomenul și pieptul în timp ce partea din față a corpului tău se relaxează, simte ca și cum te-ai topi în iubita ta, corp în corp.

Apoi, când ți se pare că spațiul ocupat de corpul tău e același cu cel ocupat de al ei, încearcă să simți sentimentele iubitei tale. Încearcă efectiv să îi percepi emoțiile, ca și fluxul de energie din corpul ei. Pentru aceasta respiri împreună cu ea în timp ce simți înăuntrul ei, inspirând când inspiră ea, expirând când expiră ea, în mod cât mai sincronizat. Prin exercițiu, suflul tău va coincide cu al ei, emoțiile tale vor coincide cu ale ei, inima ta va coincide perfect cu a ei, și vei fi capabil să simți tristețea ei, profunzimea iubirii ei și teama ei, ca și valurile de dorință, fior și fericire care circulă prin corpul ei. În cele din urmă, sentimentele ei devin sentimentele tale. Inimile voastre pulsează în același ritm și par a fi una singură.

Penetrarea **spirituală** presupune să îi pătrunzi corpul cu conștiința ta. Acest lucru e foarte greu de descris în cuvinte, însă este o experiență clară și de neconfundat. Conștiința ta înseamnă să realizezi „cine" ești tu în esență în timp ce faci dragoste. Este adâncul ființei tale, deschiderea lucidității tale, natura senzației, a atenției și a percepției tale, toate unificate în sine. Conștiința se exprimă mai întâi prin sufletul tău; dar ea este mai adâncă și mai vastă decât sufletul tău: este Sinele tău superior sau Conștiința identității cu Dumnezeu. Este ceea ce îți deschide orice orizont sau spațiu rămânând totodată pe deplin unificat cu ele. Gradat, prin exercițiu, îți poți dezvolta capacitatea de a o penetra pe iubita ta cu forța conștiinței însăși.

Vorbind în mod strict, conștiința în sine nu este o forță; este natura existenței. Toate forțele iau naștere din ea. Totuși, ca iubit, poți

impregna cu conștiință acțiunile tale sau le poți face mecanic. De exemplu, respirația ta poate să fie haotică și inconștientă sau poate să fie profundă și conștientă, iar iubita ta poate simți cu ușurință diferența. Prin exercițiu, o poți aduce pe iubita ta chiar la orgasm numai prin forța conștiinței, transmisă prin respirația, energia și intenția ta, fără nici o penetrare fizică.

Nu poți transmite sexual conștiința dacă ești distras. Luciditatea ta trebuie să fie complet trezită și să te integreze pe tine și pe iubita ta în clipa prezentă. La început, fii atent și vigilent pentru a nu fi distras de alte emoții sau amintiri din trecut. Rămâi lucid, perfect ancorat în momentul prezent. În loc să te gândești la programul tău de mâine, concentrează-ți luciditatea asupra propriului corp și asupra corpului iubitei tale, asupra propriei respirații și asupra respirației iubitei tale.

Când această deprindere de a fi lucid se manifestă spontan, evident ea va genera și va determina și în iubita ta luciditate și prezență. Când ești atent la respirația ta, de exemplu, nu ești atent la textura cearșafurilor sau la parfumul de pe gâtul iubitei tale. A-ți cultiva astfel luciditatea este un prim pas bun.

Următorul pas este să lași această luciditate să devină mai cuprinzătoare ca și cum s-ar relaxa într-o conștiență care cuprinde totul. Când o penetrezi pe iubita ta cu atenția concentrată și cu conștiința direcționată pe actul sexual propriu-zis, este ca și când ai penetra-o normal cu penisul. Dar când pătrunzi în iubita ta cu întregul spațiu al conștiinței tale, e ca și cum ai penetra-o și ai seduce-o cu întreaga forță a universului din adâncul sufletului tău.

Ajuns aici este important să înțelegi că iubita ta este la modul esențial conștiință și este deja pătrunsă de conștiință, la fel ca și tine, ca și orice altceva. Nu e nevoie să te străduiești să faci nimic. Numai simte că ești conștiința care deja este însăși natura ta, a iubitei tale, a spațiului camerei tale, etc. Relaxează-ți „punctul" de atenție astfel încât să te expansionezi *ca fiind* acest „spațiu" deschis al conștiinței. Ar putea suna abstract înainte să practici acest lucru, însă reacția iubitei tale va fi imediată.

În timp ce faci dragoste cu iubita ta, exersează pentru a o pătrunde cu conștiința ta treptat. Mai întâi, penetreaz-o fizic cu grijă, cu „penisul tău carnal". Apoi penetreaz-o emoțional cu iubire, cu „penisul inimii". Apoi exersează să îți aduni conștiința în momentul prezent, astfel încât să fii extrem de acordat cu fiecare nuanță a corpului tău și a corpului ei, a respirației tale și a respirației ei. Când ești capabil să rămâi absolut prezent și conștient de tine și de iubita ta în timp ce pătrunzi în ea cu corpul și cu inima, ești pregătit să o penetrezi cu conștiința.

Atinge-o înăuntrul ei cu tot corpul tău. Cu alte cuvinte, simte înăuntrul spațiului din fața ta, care include corpul ei. Apoi simte înăuntrul spațiului din spatele tău, ca și cum ai percepe pereții, obiectele și aerul care se află în spatele tău. Simte în stânga și în dreapta ta, în sus și în jos. Simte în afară în toate direcțiile, până ce totul este cuprins în interiorul sferei tale de forță conștientă. Nu te concentra pe nimic anume. Lasă-ți luciditatea să rămână deschisă, degajată, deplină și vastă, ca un ocean de claritate care umple camera.

Apoi simte dincolo de cameră. Simte întreaga casă și întregul oraș. Ascultă cel mai îndepărtat sunet pe care îl poți auzi. Simte milioanele de oameni din întreaga lume. Nu te concentra la nimic, ci lasă conștiința deschisă a senzației să includă totul, fără nici un efort.

Continuă să simți în exterior, dincolo de întregul pământ, incluzând luna, soarele și stelele. Relaxează „punctul" conștiinței tale atât de mult încât, fără a acorda o atenție deosebită vreunui lucru, să te simți *ca și cum ai fi* întregul univers, apărând în oceanul infinit al conștiinței tale deschise.

Rămâi sensibil, lucid și atent la ce se întâmplă în jurul tău, dar nu prea concentrat asupra vreunui lucru. Seamănă oarecum cu a fi jucător de fotbal sau de baschet. Un bun sportiv are niște „senzori" care simt în toate direcțiile pentru a putea răspunde jucătorilor din stânga și din dreapta lui, din față și din spate; poate simți amplasarea coechipierilor și a adversarilor în timp ce aceștia străbat terenul sau se mișcă în partea opusă a terenului, păstrând obiectivul în minte și fără a scăpa mingea.

În același fel, exersează pentru a rămâne cu totul prezent cu iubita

ta – extrem de prezent față de fiecare schimbare emoțională a ei și fiecare circuit energetic – în timp ce simultan simți în exterior fără limite, relaxând atenția în adâncul ființei tale în timp ce simți în afară în toate direcțiile astfel încât luciditatea ta să cuprindă tot acest spațiu al conștiinței tale deschise. Pentru asta, este nevoie însă de exercițiu, ca pentru orice artă sau deprindere.

Când ești capabil să rămâi prezent cu iubita ta și în același timp să te relaxezi în timp ce ființa ta profundă este expansionată în spațiul din jur, atunci ești gata să o „penetrezi" pe iubita ta cu forța conștiinței.

La fel cum ai simțit în exterior către infinitate cu conștiința ta, acum **respiră către infinitate**. Combină-ți respirația cu simțirea. Respir-o pe iubita ta, ca și cum respirația ta ar umfla plămânii ei. Respiră spațiul din spatele tău, ca și cum respirația ta ar circula prin pereți, prin obiecte și prin aerul din spatele tău. Inspiră și expiră prin întreaga sferă a conștienței tale, la stânga și la dreapta, în sus și în jos, înainte și înapoi. Când respirația și percepția ta este extinsă la întregul spațiu al conștiinței tale expansionate, penetreaz-o cu aceasta pe iubita ta.

Simte ca și cum întregul spațiu al ființei sale ar fi fost adunat prin respirația ta și respiră prin iubita ta, ca un imens fulger al conștiinței care inspiră și expiră prin fiecare celulă a ei. În afară de penetrarea ei cu carnea și cu inima ta, penetreaz-o cu forța conștiinței însăși, călăuzit de respirația și iubirea ta. Relaxează-te în această deplinătate a penetrării, a fuziunii totale, ca o ființă deschisă, care este de fapt această conștiință vastă, plină de profunzime și putere care o pătrunde pe iubita ta făcând-o să înflorească prin forța conștiinței care se difuzează în corpul, în inima și sufletul ei.

Vei ști că faci acest lucru atunci când iubita ta se abandonează complet în această deschidere a conștiinței, dispărând în forța perfecțiunii extatice, dispărând în extazul iubirii nemărginite. Se poate lăsa să se abandoneze cu totul pentru că simte profunzimea conștiinței tale. Poate avea încredere în tine pentru că ești atât de prezent, atât de deschis, atât de sensibil față de ea. Simte imensa forță a iubirii din

spațiul conștiinței tale care pătrunde în ea și o face să se deschidă. Se relaxează bucuroasă și se contopește în iubirea absolută pe care a vrut întotdeauna s-o primească, aceeași iubire care se revarsă acum din adâncul inimii ei, sporită de abandonul sexual care o conduce către conștiința sinelui ei profund.

PENTRU EA

Calea spre inima unui bărbat trece de multe ori printr-un loc situat mai jos de stomac; penisul este "rădăcina" lui fizică. Floarea din inima lui se deschide cel mai mult atunci când "rădăcina" lui e plantată adânc în corpul tău.

Nu discutăm despre amantul mediocru. Pentru el, penisul e doar un accesoriu al plăcerii, o limbă sau un deget sensibil cu care să se bucure de frecarea voluptuoasă cu tine. Dar pe măsură ce un bărbat își dezvoltă capacitatea sexuală, penisul lui poate ajuta la înrădăcinarea conștiinței în corpul lui și al tău.

Majoritatea bărbaților tind în impetuozitatea și pasionalitatea lor să uite de corp. Probabil iubitul tău gândește, plănuiește și rumegă lucrurile în mintea lui toată ziua. Apoi timp de câteva momente în care face dragoste cu tine noaptea, energia lui este dirijată către organele sale genitale. S-ar putea să-ți facă plăcere timpul acesta petrecut cu iubitul tău; cel puțin câteva minute, căci nu mai e lipit de muncă sau de televizor. „Serviciile" tale sexuale îl atrag pentru scurtă vreme înapoi în corpul lui, unde se simte mult mai prezent cu tine decât atunci când se afla în „cap" cu problemele lui.

Când un bărbat începe să exerseze pentru a se dezvolta sexual, probabil va fi foarte impetuos – chiar și pentru că încearcă atât de mult să *nu* fie. Face efortul "din cap". Încearcă să respire corect, să rămână „conștient" și să rămână prezent cu tine, toate cu ajutorul minții. Antidotul pentru acest lucru este dansul tău pe penisul lui.

Nimic nu îl readuce pe un bărbat mai repede în corpul lui decât o stimulare sexuală caldă și umedă a "rădăcinii" lui. Majoritatea

bărbaților trecuți de treizeci de ani au nevoie de stimulare genitală directă pentru a avea sau a menține o erecție. Cu siguranță există momente pentru iubire când sunteți nemișcați sau doar vă atingeți ușor și tandru. Dar sunt și momente pentru o stimulare intensă a „rădăcinii" lui cu vaginul, gura, fundul sau mâna ta. Majoritatea femeilor ating organele genitale ale iubitului prea ușor, prea ezitant. Fii fermă și stimulează-l bine pentru a-l excita intens. Pe când se apropie de punctul non-retur, încetinește sau chiar oprește-te ca să nu ejaculeze. Lasă-l să se relaxeze câteva clipe înainte să continui.

Creează un arc de energie între capul și organele lui genitale astfel încât inima lui să fie stimulată. Ține minte că majoritatea bărbaților au nevoie de mult exercițiu pentru a-și deschide inima în timp ce fac dragoste. Stimularea ta ar trebui să fie suficient de intensă pentru a-l menține mai mult în corpul lui decât în cap, gândindu-se la ce ar trebui să facă pentru a fi „un iubit superior".

Pentru a preveni terminarea prematură a întâlnirii sexuale, rămâi suficient de sensibilă la ceea ce simte el, pentru a încetini sau a opri stimularea sexuală înainte ca el să ejaculeze, iar apoi mărește din nou intensitatea când penisul începe să i se înmoaie. Îi vei deschide inima numai atât de larg pe cât e a ta. Dacă îi stimulezi mecanic penisul, numai va gâfâi și va ejacula. Dar dacă corpul tău e abandonat și deschis și inima ta este complet deschisă, atunci, în timp ce îl atragi din capul lui în corp, iubirea ta va provoca trezirea iubirii lui.

Arta amorului profund se află în capacitatea ta de a te relaxa în corpul tău și de a-l primi pe iubitul tău atât de adânc încât să fie atras mai presus de el însuși în iubirea ta. Deschide-te ca și cum ai fi o iubire atât de vastă încât să se cufunde în tine, iar și iar. Va încerca să se tragă înapoi, să obțină controlul, să practice o tehnică sau alta. În tot acest timp, tu îi mângâi rădăcina, îl atragi înapoi în corpul lui și îți deschizi inima și corpul pe cât de mult ești dispusă să ai încredere în el, provocând iubirea lui și totodată aspirația lui de a se dărui cu putere iubirii tale.

În mod firesc, vrei ca iubitul tău să te iubească în timpul actului sexual. Dar mai întâi el trebuie să învețe să își decondiționeze obiceiurile masturbatorii de fantezie sexuală mentală. Ca să-l ajuți să rămână prezent și în relație cu tine în timp ce faceți dragoste, ține minte că majoritatea bărbaților găsesc că exprimarea plăcerii unei femei este mai atrăgătoare decât cea a lor.

Când bărbații privesc o stripteuză dansând pe scenă sau o actriță făcând sex într-un film erotic, sunt cel mai mult excitați de modul ei de manifestare a plăcerii. Țipetele, gemetele ei exagerate și mișcările pelviene de auto-satisfacere, ție ca femeie ți-ar putea părea adeseori ridicole. Pentru majoritatea bărbaților însă, sensibilitatea și plăcerea ei sexuală sunt fascinante. (Ține minte că prezența plăcută sau charismatică a actorului tău preferat – junele-prim care te fascinează și te face să leșini – i se pare la fel de ridicolă iubitului tău.) În timp ce majoritatea femeilor sunt cel mai mult excitate de profunzimea prezenței unui bărbat, bărbații sunt cel mai mult excitați de strălucirea și energia unei femei: felul în care aceasta se mișcă, geme și se deschide senzual în iubire.

Ce obțin bărbații dintr-un show erotic bun este rezonanța cu **energia deschiderii și dinamismului feminin.** Nu e deloc excitant să urmărești o femeie plictisită făcând sex. Nu e interesant să urmărești o femeie stimulându-se singură cu entuziasmul unui pește mort. Dar când un bărbat privește o femeie senzuală care se bucură cu adevărat de întruchiparea ei sexuală feminină, e înnebunit. Atenția lui e absorbită de strălucirea fericirii, senzualității și plăcerii ei.

O actriță sau o dansatoare bună poate oferi energie feminină unui bărbat, întocmai cum prezența unui actor bun te poate face pe tine să leșini sau să plângi. Interpretarea reală e o adevărată artă; emoțiile exprimate sunt autentice. Pentru a-i oferi unui bărbat energia ta feminină, relaxează-te în deschiderea și plăcerea ta autentică, apoi lasă-ți corpul să fie mișcat de revărsarea profundă a senzualității și feminității tale debordante.

Energia ta feminină și prezența masculină a iubitului tău își pot

dezvolta puterea împreună. Pe măsură ce devine mai priceput în a te pătrunde cu penisul, inima și forța conștiinței lui, tu trebuie să îți dezvolți la fel de mult capacitatea de a te deschide în plăcere și de a ți-o manifesta într-un mod cât mai seducător și astfel nu vei fi dezamăgită, căci extazul tău nestăpânit va capta mereu atenția lui profundă. În timp ce el exersează umplerea ta cu conștiința iubirii, absoarbe-l în universul fascinant al senzualității și iubirii tale profunde și fă-l să simtă curgerea energiei tale prin el.

Relaxează-te, deschide-te și ai încredere în plăcerea sexuală care circulă în corpul tău. Dorința ta firească de a-ți abandona inima în iubire atrage conștiința iubitului tău înăuntrul tău, întocmai cum forma naturală a corpului tău feminin atrage penisul lui în tine. Apoi, dacă vei continua să te deschizi și să te abandonezi ca iubire, el este atras cu totul dincolo de temerile sale, abandonându-se odată cu tine în acel spațiu vast al plenitudinii, amândoi fiind topiți în iubire.

Extazul acestui abandon în comuniunea sexuală este de o intensitate mai presus de cuvinte. Îți depășește cu mult nevoia de încurajare emoțională din partea iubitului tău. Nevoile tale de siguranță și adorație din copilărie sunt cu totul dizolvate în extazul profund al inimii, o iubire dincolo de accepția personală.

La fel, nevoia lui de satisfacție sexuală sau numai de eliberare de stres este risipită în fața iubirii. E atras de tine într-un fel care îi deschide inima făcând-o absolut vulnerabilă; unit cu tine în trup, inimă și spirit, își dă seama că nu are de ce să se teamă. Poate renunța la efort, poate să nu își păzească inima și să se abandoneze cu adevărat în iubire alături de tine - fără nici o reținere.

Menține penisul lui tare și inima ta deschisă pentru ca el să aibă ocazia de a se abandona în vibrațiile tale de plăcere delicate, precum o limbă care intră în coaja unei piersici zemoase. Aroma ta feminină naturală - felul tău de a fi când ești satisfăcută, relaxată, cu corpul în extaz, strălucind de energia iubirii - îl atrage mai mult decât orice pe lume. Când profunzimea conștiinței lui egalează strălucirea iubirii tale, toate limitele dintre limbă și piersică se dizolvă.

6

Abandonează-ți corpul

Ea este de multe ori mai curajoasă decât mine când facem dragoste. Dar acum, dintr-un motiv oarecare, e reținută de un văl de teamă. Facem dragoste, la un pas de abandonul total, dar ea nu își abandonează corpul.

O țin lângă mine, ca să poată simți iubirea mea prin ea. Privesc în ochii ei, ca să-mi poată vedea iubirea. Vreau să simtă că abandonul înseamnă să dai drumul la toate, la toată teama, astfel încât să rămână numai iubirea. Vreau să își amintească și să aibă încredere în profunzimea propriei iubiri.

O simt cum se agață de corpul el. De fiecare dată când ajungem în punctul unde am putea pur și simplu să ne abandonăm complet, ea își încordează corpul, își ține răsuflarea, se blochează ca și când ar vrea să se lege de o ancoră puternică, temându-se să nu se depărteze în largul mării.

Nu are încredere în iubire. Nu în momentul acesta. Nu crede că în timp ce corpul ei se dizolvă, inima ei va străluci. Îi e teamă să se piardă pe ea însăși. Și-a petrecut atât de mult din viață construind o parte din ea - senzația de putere și independență - încât partea aceasta acum ezită să își dea drumul. Pentru această parte din ea, un astfel de abandon pare că ar fi o pierdere a puterii, un mod de a fi anihilată, sau negată.

Cea mai mare parte din ea încă nu și-a amintit că, având încredere în iubire, tot ce ar putea fi anihilat acum

este însăşi tensiunea de a se agăța de mica ei conştiință de sine, acel iluzoriu ego. Ceea ce rămâne atunci când corpul şi mintea ei se dizolvă este o imensitate a iubirii şi a energiei din care corpul ei era numai o fărâmă. Imensitatea aceasta este ea cu adevărat. Amintindu-şi deplinătatea acestei iubiri în fiecare celulă a ei, se poate relaxa în strălucirea iubirii.

La un moment dat în practica ta sexuală, vei simți o dizolvare a corpului, care lasă energiei și conștiinței tale deschise posibilitatea să se manifeste ca un flux extraordinar de intens, fără limite. Când ajungi la această deplinătate, îți dai seama de ceea ce ai fost dintotdeauna, chiar înainte de nașterea corpului tău. În această deplinătate, ești nemărginit, nu ești limitat de conștiința restrictivă a ego-ului și *ești* asemenea spațiului vast în care se petrece totul. Acest spațiu este iubirea.

În timp ce faceți dragoste, dă-ți drumul în acest spațiu și relaxează-te ca fiind acest spațiu. Nu te mai agăța de nimic, nici de corp, nici de energii, nici de minte. Fii însăși această deschidere.

Dacă ai rețineri, dacă te împotrivești să fii iubirea, atunci numai observă ce faci și relaxează-te. Nu te grăbi. Fii înțelegător cu temerile tale. Când ești pregătit, deși s-ar putea să-ți fie teamă, exersează pentru a ceda puțin câte puțin în nesfârșita deschidere a iubirii. Exersează să ai încredere în iubire. Lasă-te să cazi în vasta deschidere a iubirii, la început numai o clipă, apoi perioade din ce în ce mai lungi. Orice este mai prejos de această cădere liberă în iubire este numai teamă, și ar trebui eliminată, în timp, puțin câte puțin, prin practicarea abandonului plin de iubire.

PENTRU EL

Imaginează-ți că ești întins deasupra iubitei tale, făcând dragoste cu ea. Simte-i corpul și emoțiile ca și cum ar fi un aluat pe care îl frământi cu respirația și iubirea ta. Dacă simți că abdomenul ei se încordează, atunci respiră tu abdominal cât mai profund și simte cum această deschidere a ta îi calmează tensiunea, „frământând" și difuzând energia ei blocată la nivel abdominal. Spune-i să se relaxeze și să simtă că, la rândul ei, poate respira liber și profund abdominal. Dacă mușchii feței ei se

încordează, sărut-o ușor pe buze sau obraji, amintindu-i să se relaxeze nestingherită. Dacă simți teamă sau împotrivire în inima ei, respiră prin închiderea ei emoțională și apoi relaxează-te cât mai profund înăuntrul ei în timp ce expiri. Continuă să frământi structura corpului și a inimii ei cu respirația ta plină de iubire.

În timp ce o ajuți să se deschidă fizic și emoțional în felul acesta, din când în când e posibil să se încordeze brusc. Dar când se relaxează, de multe ori se poate abandona mai deplin decât tine. Îți vei simți uneori propria tensiune lângă deschiderea ei, prudența ta lângă încrederea ei vulnerabilă. Lasă profunzimea iubirii ei să te atragă dincolo de temerile tale. Dă-ți voie să te relaxezi mai mult decât ai făcut-o vreodată, clipă de clipă. Abandonează-te în totalitate într-o cădere liberă în iubire, fără a te ține de nimic, dăruindu-te cu totul.

Fă exercițiul acesta iar și iar. Nu e întotdeauna ușor. Uneori nu vei putea să te relaxezi, ești prea încordat – te gândești la prea multe. Sau poate tensiunile din relația voastră intimă trebuie rezolvate prin alt mijloc înainte ca tu și iubita ta să puteți practica împreună genul acesta de abandon.

Înfruntă direct provocările din viața și relația ta. Abandonul nu înseamnă să fii pasiv sau leneș. Practică abandonul în iubire în timp ce te ocupi cu pricepere și de bucuriile și necazurile reale ale relației voastre, ca un schior care se abandonează în voia gravitației plutind în același timp peste neregularitățile pârtiei. În viața ta de zi cu zi, precum și în pat, exersează pentru a te deschide, trecând ușor prin temerile tale și oferind darurile tale cele mai profunde în mijlocul provocărilor din fiecare moment. Practici abandonul oricând te dăruiești pe tine însuți fără reținere – în munca ta, cu copiii tăi sau cu iubita ta. Ai încetat să te strângi în interior cu îndoială sau teamă.

În cele din urmă, această atitudine a dăruirii și abandonului te duce în punctul unei înțelegeri profunde. Poți ajunge să realizezi subit că nimic din această lume nu a avut vreodată importanță și nici nu va avea. Cine ești în adâncul tău ai fost dintotdeauna, în copilărie, în tinerețe, în perioada adultă, și a trecut prin toate provocările, succesele și eșecurile

tale. Prin exercițiu, îți dai seama că tu ești această profunzime, această deschidere extatică, chiar și în timpul somnului. Ai putea ajunge să înțelegi că nașterea corpului tău nu a fost începutul acestuia.

Profunzimea a *cine ești* tu e mai importantă decât timpul și spațiul; această deschidere a ființei include toate experiențele vieții tale, dar nu e modificată de acestea. Toate experiențele vin și pleacă, apar și dispar, în această conștientizare a realității tale esențiale. Tu ești această deschidere totală și atotcuprinzătoare a conștiinței Sinelui. Să faci dragoste din această profunzime a realității tale esențiale – să te unești cu iubita ta în iubirea deplin întruchipată în timp ce ești relaxat ca eternitate – este o modalitate de a trăi extazul amoros care duce la revelarea Sinelui tău divin și la trăirea stării de beatitudine care se află dincolo de orice plăcere.

PENTRU EA

Adeseori bărbații preferă „nimicul" în defavoarea a „ceva". Pentru ei, deconectarea în „nimicul" televizorului e de multe ori mai revigorantă decât conversația și comuniunea emoțională. Bărbații sunt mai în largul lor în liniștea vidă a somnului post-orgasmic decât pe montaigne-rousseul energetic al îngrijirii copiilor într-o vacanță. Ei caută momentul în care toate celelalte dispar în timp ce ei sunt absorbiți – fie într-un eveniment sportiv, un act sexual sau o excursie la pescuit. Bărbații sunt mai înclinați natural către apropierea de „nimicul" absorbant al conștiinței decât de „totul" inconstant al vieții, deși un bărbat adevărat le îmbrățișează pe ambele în totalitate. Ei se pot apropia mai mult și mai ușor decât femeile de starea de „golit de dorință".

Femeile preferă „ceva-ul" în defavoarea „nimicului". Preferă o etajeră plină de fleacuri – flori uscate, obiecte de colecție, poze, scoici – uneia goale. Femeile vor să fie mai mult umplute de iubire sexuală decât golite de dorință. Când se simte stresată, e mai probabil ca o femeie să se îndoape cu ceva – ciocolată, înghețată, conversație – decât să se elibereze prin privit la televizor sau epuizare post-orgasmică. Femeile caută să umple spațiile goale din dulapurile și inimile lor pentru că sunt mai înclinate în mod natural către apropierea de „ceva"-ul vieții decât de „nimicul-vid" al conștiinței.

Prin urmare, ca femeie, ești îndeosebi atrasă de senzualitatea actului sexual – nu numai de actul în sine, ci de deplinătatea întregii conjuncturi. Lumină de lumânări. Muzică. Parfumuri. Să atingi. Să guști. Să vă bucurați împreună în apă, buze pe buze, respirația fierbinte pe gâtul umed. O petală de trandafir trasă încet peste corpul tău de la sân către coapsă.

Majoritatea femeilor nu au nici o problemă în a fuziona cu plăcerea senzuală. Mulți bărbați au. De aceea bărbații au adeseori nevoie de experiențe senzuale „mai tari" – gen stimulare directă a penisului, zece femei goale care se ating una pe alta într-un show erotic – ca să ajungă la locul de care femeile se apropie spontan prin fascinație atrase ca de un curcubeu. Femeile se simt în largul lor cu simțurile lor; cei mai mulți bărbați au nevoie să fie seduși sau vrăjiți ca să-și amintească că *au* un corp – și după aceea îi dau drumul cât de repede pot, alunecând în somn după ce consumă în grabă actul sexual.

De aceea, drumul către profunzimea sexuală este foarte diferit pentru bărbați și pentru femei. Bărbații trebuie mai întâi să învețe să intre în propriul corp, apoi să o simtă pe iubita lor în profunzime, apoi să rămână absolut prezenți și conștienți în timp ce se bucură de plăcerea extremă, apoi să se dizolve în deschidere cu iubita lor. Femeile trebuie să învețe să primească plăcerea în adâncul corpurilor lor și să-și deschidă inimile în iubire, dar acest lucru e relativ ușor pentru ele. Le plac mângâierile, aromele, parfumurile și furnicăturile. Vor să împărtășească iubire profundă cu iubiții lor. Problema celor mai multe femei este că iau totul prea personal. Pe măsură ce iubirea sexuală se dezvoltă, ea include relația personală, dar merge mult mai departe. Felul special în care iubitul tău se uită la tine, mirosul lui, toate bucuriile și necazurile prin care ați trecut împreună cu copiii voștri, casa voastră, sănătatea voastră – împărtășirea tuturor acestor experiențe îmbogățește și aduce satisfacții în iubirea intimă. Totuși, ele nu au nici o legătură cu iubirea care îți va deschide inima dincolo de toate aceste aspecte.

Probabil ai avut multe momente de iubire pline de satisfacție. Iubitul tău te surprinde cu un dar special. Sau te seduce într-o căsuță de vacanță de la tropice. Poate lasă la o parte preferințele sale pentru a te îngriji

pentru că te iubește. În multe privințe, îți arată iar și iar, an de an, că ți-e credincios și devotat relației pe care o aveți împreună.

Apoi întâlnește o altă femeie și te părăsește. Sau poate mai este cu tine, dar ceva pare că lipsește. Nu te poți plânge; știi că te iubește. Dar începi să cauți semnificații mai profunde, împlinire mai mare.

Mai devreme sau mai târziu, oricât de satisfăcătoare ar fi viața ta personală, tânjești după ceva mai mult, ceva mai profund, ceva care să îți umple inima într-un fel în care viața ta actuală nu o face. Nu contează cât de bună e relația ta sau câți bani ai – știm cu toții de vedetele bogate sau prietenii lor apropiați cu relații „ideale" care ajung deprimați, nefericiți sau divorțează. Toți știm – sau vom ști – cum e să avem tot ce vrem și totuși să ne simțim neîmpliniți, incompleți, melancolici. Oricât de mult te iubește iubitul tău, oricât de des te-ar duce în brațe sau te-ar acoperi cu petale de trandafiri, la un moment dat îți vei da seama că nu e suficient. Încă tânjești după o iubire mai profundă. S-ar putea chiar să te simți vinovată pentru această dorință.

Bărbații și femeile simt această nevoie de a avea mai mult decât primesc în viața lor. Bărbații vor să simtă mai multă relaxare, mai multă libertate, mai multă ușurare de greutăți. Femeile vor să simtă mai multă împlinire, mai multă iubire, o bucurie mai intensă în inimă și corp. Deși caută pe căi diferite, bărbații și femeile vor de fapt aceeași intensitate pură a extazului perfect, care e propria lor natură adevărată. Vor să se bucure de deplinătatea absolută a vieții pătrunse de deschiderea absolută a conștiinței. **Oricând ești capabil să fii *cel care ești* în sine, intens și fără efort, împlinirea e perfectă, iubirea e desăvârșită, libertatea e nesfârșită.**

Fuziunea amoroasă este o experiență din care cei mai mulți oameni ar putea gusta extazul, într-o măsură sau alta. Dar tu știi că îl poți gusta oricând – când meditezi, când dansezi, când te rogi, când faci sport, când ești la picnicuri, când naști copii, când mori – oricând ești dispusă să fii cu totul prezentă și să renunți la a dori să ai controlul, abandonându-te cu totul în brațele infinitului.

Dacă ești precum majoritatea femeilor, însă, ocazia sexuală se leagă

de grijile personale: „Oare îi place cum arăt? Miros bine? Este distant pentru că nu mă iubește sau pentru că nu sunt o amantă bună?" Deși aceste griji sunt reale – fiecare bărbat și femeie le are – trebuie să treci dincolo de ele, nu să le încurajezi, complăcându-te în aceste gânduri superficiale.

Iubitul tău te duce într-o zi într-o mică aventură. Ați ajuns la o căsuță retrasă, departe de lume, ca o ascunzătoare romantică, cu un pat vechi și cu un șemineu cu focul arzând. Îți descheie bluza cu dinții, te sărută plin de pasiune și apoi începe să te maseze cu ulei cald pe piele, de la picioare la cap, înainte să te conducă într-o cadă imensă, plină cu apă parfumată și înconjurată de flori și lumânări. Câteva săptămâni mai târziu, uită de ziua ta și iese în schimb cu prietenii lui. O situație te face să te simți iubită, împlinită; cealaltă te face să te simți neiubită, părăsită. Nici una nu are vreo legătură cu iubirea profundă care rezidă în Sinele fiecăruia și care contopește corpul, energia, mintea și spiritul celor doi iubiți în extazul divin al existenței în Sine.

Ambele situații sunt puncte de plecare pentru manifestarea iubirii. În mijlocul florilor și al romantismului, îți poți deschide inima atât de larg încât aspectele personale ale relației să fie risipite în strălucirea, abandonul și puritatea iubirii tale? Vrei măcar aceasta? Sau ai prefera să te bucuri de senzualitatea băii și de afecțiunea iubitului fără să te deranjezi să te deschizi mai mult în iubire (la fel cum iubitul tău ar putea prefera să se bucure de vaginul tău fără să se deranjeze să creeze o legătură mai profundă în iubire)?

În timp ce te simți părăsită și respinsă de iubitul tău, poți să te deschizi și să fii iubirea care *ești* în adâncul inimii tale? Sau te porți ca o fetiță, bosumflată, furioasă, așteptând să îl pedepsești pe iubitul tău cu proasta ta dispoziție când se întoarce de la plimbare? Adevărata practică a iubirii trece dincolo de satisfacție sau nemulțumire. Plăcerea poate fi la fel de restrictivă ca și durerea dacă alegi să te lași în voia simțurilor tale fără să-ți deschizi și inima dincolo de îngrădirea nevoilor personale.

Deplinătatea pe care o cauți ca femeie e numai aproximată prin umplerea corpului tău cu dulciuri, și a vieții tale cu copii, casă și un bărbat

bun. Dacă nu practici și deschiderea directă ca iubire, vei sili dulciurile, pe copiii și pe iubitul tău să îți ofere ceva ce ei nu îți pot oferi. Nici măcar cumpărăturile zilnice nu pot umple golul din inima ta – cel puțin nu pentru foarte mult timp!

Nu ceda numai în fața iubirii iubitului tău sau a iubirii copiilor tăi sau a iubirii pe care o simți când mănânci mâncărurile tale preferate, cu toate că aceste experiențe minunate nu sunt nici ele de evitat. Pentru a găsi împlinirea adevărată și durabilă, cedează în fața iubirii eterne față de care acestea sunt numai lucruri asemănătoare care vin și trec.

Oricât de mult ar suferi inima ta, abandonează-te în deschiderea ei. Oricât de adorată te-ai simți de către iubitul tău, abandonează-te. Deschide-ți inima, relaxează-ți corpul, respiră în jos către degetele de la picioare. Simte forța vieții mișcându-se liberă prin tot corpul tău și scapă de capriciile și stările tale de închidere.

Sexual, abandonează-te atât de complet încât să te simți pătrunsă în cele mai adânci părți ale ființei tale, la nivel fizic și emoțional. Lasă-ți inima să fie sedusă de o forță a iubirii mult mai pătrunzătoare decât penisul iubitului tău sau motivațiile relației voastre. Când faceți dragoste și amândoi intrați în acest abandon – în timp ce el te copleșește cu conștiință și tu îți deschizi corpul pentru a se revărsa nebunește din el energia sublimă a iubirii - adevărata uniune la care amândoi aspirați atât de mult se produce: vidul și deplinătatea fuzionează ca iubire, strălucire deschisă a existenței eterne. Nimic nu mai este acum necesar. Miracolul unității totului s-a înfăptuit prin unirea voastră.

Și când nostalgia plenitudinii se întoarce, în viața cotidiană sau când faci dragoste, fii recunoscătoare. Bucură-te de ea, căci este un avertisment pentru ca tu să practici relaxarea mai profundă, deschiderea mai profundă, abandonul mai profund. Iar și iar, să-ți aduci aminte că prin plăcere și durere, poți să trăiești ca și cum ai fi iubire strălucitoare, poți să continui să radiezi iubire, până ce vei ajunge să înțelegi că romantismul și respingerea nu sunt decât accesorii care se potrivesc cu starea ta sufletească, dar care nu definesc ceea ce reprezintă cu adevărat iubirea profundă a inimii tale.

7

Nu-ți proteja inima

Ieri am făcut o greșeală și am spus ceva stupid, am făcut-o să sufere emoțional. Mi-am cerut scuze și am încercat să vorbesc cu ea, dar n-a avut nici un rost. Acum stăm în același pat și ea se ascunde sub o pătură de protecție. Corpul îi e nemișcat. Fața ei e înghețată, marcată de încordare, furie și durere.

O iubesc și nu pot să o las așa. O ating ușor pe umăr cu mâna. Nici un răspuns. Încep să-i masez ușor umărul și brațul, dăruindu-i cât de multă iubire pot. Începe să se relaxeze și să respire adânc. Continui s-o ating, s-o mângâi, simțindu-i emoțiile și reacțiile. În cele din urmă, după un timp îndelungat, se întinde zâmbind spre mine și mă trage mai aproape.

O iau prin surprindere și mă rostogolesc deasupra ei, ținuind-o sub mine. Sunt complet relaxat. Abdomenul meu îl presează ușor pe al ei. Respirația mea e deschisă și profundă. O privesc în ochi, dăruindu-i iubire prin ochii, abdomenul și respirația mea.

Pentru o clipă se închide iar, ca și cum acțiunile mele i-ar fi violat ce mai rămăsese din dispoziția ei de împotrivire. Dar nu forțez nimic. Doar continui să fiu iubire; continui să împing spre ea iubirea, încet, ușor, asemenea căldurii intense care îi penetrează pielea și ajunge în final la inima ei.

Începe să se deschidă mai mult. Pieptul și abdomenul i se relaxează. Mă cufund mai adânc în ea. Încordarea îi

dispare şi pe faţă îi curg lacrimi. Mă ţine strâns lângă ea. Din inima mea o simt pe a ei, ca şi cum inima mea ar fi un sonar şi i-aş simţi oceanul adânc al fiinţei ei. Respiraţiile noastre se sincronizează şi parcă au devenit una singură.

Deschiderea ei e atât de ispititoare, atât de pură, de atrăgătoare. Acum simt o uşoară încordare în inima mea. Este încordarea celui care simte că are controlul. Încă încerc s-o ajut pe ea, în loc să fiu pur şi simplu iubire unită cu ea. Deci, nu mai încerc s-o „repar" pe ea sau pe mine, dându-mi seama că până şi această intenţie, chipurile bună, m-ar putea face să acţionez ca un obstacol în calea iubirii noastre libere.

Inima ei e complet deschisă, neprotejată şi acum inima mea renunţă la orice efort. Nu mai există un „eu" care să ajute, nici o „ea" care să fie salvată. Cu inimile neprotejate, dăruiţi sincer unul altuia, suntem acum „pierduţi" în marea anulare a abandonului iubirii.

Învaţă să faci dragoste cu o inimă complet neprotejată şi vulnerabilă. Dar, la început, e posibil ca inima să fie închisă. Poţi folosi practica sexuală ca mijloc de deschidere şi de renunţare la această cuirasă care-ţi ţine închisă inima. Există două forme de închidere a inimii. O formă este închiderea pe termen lung. Dacă tu sau fiinţa iubită aţi trăit ani de zile cu inima închisă şi protejată, s-ar putea să fie nevoie de multe luni de exerciţiu pentru a elimina frica şi tensiunea care s-au acumulat în corpul şi mintea fiecăruia dintre voi.

Cealaltă formă de închidere este rezistenţa puternică pe termen scurt. Se întâmplă ceva – de exemplu, persoana iubită te face să suferi – şi atunci te închizi în tine. Nu mai vrei să fii făcut să suferi. Nu vrei să mai suferi. Nu eşti în dispoziţia necesară pentru a oferi dragoste. Deci îţi aperi inima pentru a te proteja şi îţi reprimi iubirea pentru a răni la rândul tău.

Ambele forme de închidere, pe termen lung şi pe termen scurt, pot fi eliminate prin practica sexuală. Poţi folosi sexualitatea pentru a dezgheţa o inimă îngheţată. Foloseşte căldura sexuală pentru a topi protecţia rigidă a fricii. Foloseşte iubirea sexuală pentru a o invita pe fiinţa iubită să renunţe la atitudinea ei izolată. Foloseşte umorul sexual pentru

a readuce buna dispoziţie în fiecare celulă rănită.

În timpul acestui procedeu, pot fi eliberate tot felul de emoţii. Întrucât inima e neprotejată, stresul care era folosit pentru crearea baricadelor de apărare este acum eliberat prin manifestări emoţionale precum furie, râs, lacrimi, sunete incoerente, lovituri şi ură neprefăcută. Toate sunt exact aşa cum ar trebui să fie. Ia-ţi măsurile de precauţie de care ai nevoie pentru a te asigura că situaţia e sigură din punct de vedere fizic, dar aşteaptă-te ca după ce garda e lăsată jos, să se evapore acele emoţii mult timp reprimate. Chiar dacă amândoi sunteţi răniţi emoţional în adâncul fiinţei, trebuie, în cele din urmă, să abordaţi această atitudine de iubitoare renunţare la protecţia inimii.

O alternativă este să continui să te protejezi închizându-te în tine şi izolându-te de cel pe care-l iubeşti. Uneori acesta e un gest necesar. S-ar putea să nu fii pregătit să te deschizi. S-ar putea să simţi că te pierzi pe tine însuţi dacă te deschizi spre el. Şi e adevărat. Prin exerciţiu, te *vei pierde* pe tine însuţi. În iubire. În iubire inegală.

Dacă în prezent ai o iubire mică, slabă, te vei pierde pe tine însuţi în nevoile interioare ale fiinţei iubite. Dacă acum ai o iubire mediocră, te vei apăra şi vei ţine totul în tine, fără să te deschizi vreodată complet nici spre suferinţă, nici spre iubire. Totuşi, poţi ajunge să ai o iubire superioară dacă exersezi dăruirea completă, deschizându-te fără limite, chiar şi în timp ce suferi din pricina rănii din inima ta deschisă. Această continuitate în deschidere şi iubire poate fi simţită chiar şi de ceilalţi, inclusiv de persoana iubită. Prin practica deschiderii continue a inimii arăţi şi exemplifici forţa pură a iubirii.

S-ar putea să fii chinuit de lipsa de iubire a fiinţei iubite. Se poate să plângi de durere întrucât ea continuă să-ţi străpungă inima cu vorbe lipsite de iubire. Dar dacă poţi rămâne deschis, dispus să suferi în deschiderea iubirii, atunci ea îţi poate simţi forţa. Pentru că iubirea e indestructibilă nu e nevoie să te protejezi. Inima ta poate fi rănită, cumplit chiar, însă profunzimea iubirii triumfă întotdeauna. Orice durere este, în cele din urmă, absorbită de iubire.

În timp, această dovadă de iubire profundă transformă tiparele vieţii

voastre intime. Într-adevăr, o asemenea atitudine poate fi contagioasă și începe chiar să transforme lumea.

O inimă neprotejată poate fi rănită, dar nu distrusă. Acel „tu" al protecției este cel distrus, așa cum și trebuie să se întâmple, mai devreme sau mai târziu. În cele din urmă va trebui să încetezi să te agăți de această protecție, chiar dacă o faci doar în momentul morții fizice.

Dar dacă renunți la ea acum și renunți complet și cu regularitate la protejarea inimii, viața îți va deveni o forță continuă susținută de iubire și extaz. Întâlnirea sexuală este un decor convingător în care să faci exerciții de renunțare la protecția inimii tale și a ființei iubite.

Renunță la protejarea inimii, iar și iar, chiar și atunci când nu dorești acest lucru - mai ales atunci când nu vrei. Continuă să exersezi multe momente scurte de abandon total. În cele din urmă, obiceiul de a te proteja începe să dispară, iar inima ta este expusă cu curaj în fața lumii, strălucind luminos și demonstrând cu un continuu entuziasm că poate suferi răutatea celorlalți fără a se închide.

Astfel iubirea triumfă. Dar este nevoie de perseverență.

PENTRU EL

Nu e frumos să te gândești la acest lucru. Cu siguranță că nu e „politically correct" să-l afirmi. Dar este evident: pentru majoritatea bărbaților, „scopul" lor are prioritate în fața intimității. Scopul unor bărbați este financiar: deci întâi munca, după aceea iubirea. Al altora e artistic: întâi pictura, apoi relația. Scopul unor bărbați e politica: întâi luptă pentru țară, după aceea petrec timp cu familia. Al altora e spiritual: întâi meditează, și apoi fac dragoste.

Pentru că principiul masculin este orientat către libertatea conștiinței (mai mult decât către fluxul iubirii), acesta alege scopul în locul relației. În sensul acesta, „scopul" este ceea ce simte un bărbat (sau o femeie cu natură masculină) că reprezintă motivația profundă pentru care trăiește, centrul sau principiul conducător al vieții lui. Indiferent ce spune un bărbat, scopul său e dezvăluit prin ceea ce face. Poate spune că iubita lui înseamnă totul pentru el, însă când își petrece 70 de ore pe

săptămână muncind și majoritatea timpului rămas odihnindu-se după muncă, știi care sunt prioritățile lui. Îi știi scopul: munca și orice fel de libertate pe care crede că munca i-o poate oferi, financiară, artistică, politică, spirituală, etc.

Principiul masculin caută libertatea prin îndeplinirea unei „misiuni". În ultimă instanță aceasta e libertatea extaziantă a stării de conștiință deschisă, însă majoritatea bărbaților experimentează doar în mod egotic această senzație de libertate fiind deseori preocupați mai ales de planul material. Dacă ești un bărbat cu esență masculină, atunci libertatea - exprimată prin devotamentul față de scopul tău - este grija ta principală. Relația ta intimă e pe locul doi.

Poate că iubita ta e cea mai importantă persoană din viața ta. Poate că o iubești cu adevărat. Dar dacă îți negi scopul cel mai profund ca să stai cu ea, resentimentele tale vor crește în ciuda iubirii tale.

Bărbații nu cumpără atât de multe „cărți despre relații" ca femeile pentru că bărbaților nu le pasă atât de mult de relații. Sau, mai bine zis, bărbaților le pasă mai mult de altceva. De libertatea lor.

Probabil că ai avut una sau mai multe relații intime de-a lungul vieții. Probabil că ți-a sfâșiat inima vreo femeie. Probabil că ai simțit de asemenea că iubita ta e un înger, o sfântă, o amantă dincolo de orice comparație. Probabil că ți-a oferit mai multă iubire decât ți-ai imaginat vreodată că e posibil și probabil că ai simțit că ai face orice pentru ea, chiar și să-ți dai viața pentru ea, dacă e nevoie.

Dar dacă iubita ta ar avea o casetă video cu ce a fost în capul tău toată ziua probabil că ar fi surprinsă. Indiferent cât de mult o iubești, atenția ta e acaparată în mare parte de probleme ce țin de munca ta, de arta ta, de misiunea ta, de căutarea sau de banii tăi - fără a mai pune la socoteală momentele în care ai fost atras de alte femei de-a lungul zilei.

Ceea ce duce la următoarea concluzie: majoritatea bărbaților nu sunt motivați să-și îmbunătățească viața intimă sau abilitățile sexuale până când nu-și dau seama că, acționând astfel, își urmăresc de fapt scopul cel adevărat. **Capacitatea ta de a-ți seduce iubita *exprimă* capacitatea ta**

de a seduce lumea. Dacă-ți poți penetra iubita cu iubire în ciuda capriciilor ei, dacă îi poți face inima să înflorească de fericire, dacă poți să îi oferi profunzime când e superficială, să-i pui viața în ordine când se simte pierdută, dacă poți s-o înseninezi cu glume când e supărată - dacă poți învăța să oferi darurile tale cele mai profunde iubitei tale, astfel înveți și să oferi lumii darurile tale cele mai profunde.

De unde știi care sunt darurile tale cele mai profunde? Afli aceasta în momentele de singurătate și de încercare. Descoperi tu însuți, cu timpul, viziunea care îți conduce viața atunci când ești singur, în timp ce meditezi, te plimbi prin pădure, stai în avion sau conduci spre serviciu. Descoperi din ce aluat ești făcut în mijlocul urgențelor și capeți îndemânare luptându-te cu ape repezi, construind o afacere, scriind un roman, având grijă de familie. În singurătate și în timpul încercărilor îți descoperi profunzimea și îți dezvolți darurile.

Dar foarte puține lucruri pun la încercare un bărbat mai mult decât o avea o relație intimă. Sunt mulți oameni de afaceri duri, investitori care își asumă riscuri enorme, sunt și oameni ce meditează de o viață, care se prăbușesc adeseori în fața unei femei nervoase și pretențioase. Majoritatea bărbaților ar prefera să învețe o nouă abilitate tehnică la serviciu decât să își îmbunătățească abilitățile sexuale în pat - în mod sigur petrec mai mult timp făcând acest lucru. Profunzimea emoțională și sexuală este veriga slabă din viața celor mai mulți bărbați. De aceea, majoritatea dintre ei își folosesc înclinația naturală pentru diferite proiecte ca o scuză pentru a nu se dezvolta mai mult în relația lor intimă - ziua nu are decât 24 de ore, și trebuie să facă mai întâi lucrurile cu adevărat importante, iar celelalte, cum ar fi relația cu iubita, pot rămâne pe locul doi.

Mai devreme sau mai târziu, însă, fiecare bărbat devine nemulțumit. Majoritatea nici nu se deranjează să își descopere adevărata chemare. Își petrec viața simulând că fac ceva și sperând că într-o zi lucrurile se vor schimba. Când îmbătrânesc, încetează până și să spere. Se mulțumesc cu ce au. Învață să trăiască cu ceea ce au realizat, justificându-și într-un fel sau altul opțiunile. „Cel puțin o duc mai bine decât cutare sau cutare. Am avut totuși o viață destul de bună. De fapt, am contribuit destul de mult la lumea asta." În tot acest timp, trăiesc o senzație profundă de

neîmplinire, ca și cum viața ar fi trecut pe lângă ei și ei n-au prea făcut ce ar fi trebuit să facă.

Nimeni nu îți oferă niște ecouri mai rapide în legătură cu mediocritatea ta decât iubita ta. În fond, ea vrea să simtă libertatea și profunzimea conștiinței tale. Dar între timp, din moment ce amândoi vă mulțumiți cu mai puțin decât potențialul vostru maxim, ea se va mulțumi cu aproximări ale adevăratei libertăți: bani, o casă frumoasă, ieșiri la restaurante bune, bijuterii frumoase, vacanțe minunate pe care i le oferă bărbatul. Când libertatea materială nu e de ajuns, va cere libertate emoțională. „De ce te gândești tot timpul la muncă? De ce nu petreci mai mult timp cu mine? Mă asculți? Nu simt că mă iubești ca altădată."

Deoarece ești orientat către misiunea sau scopul vieții tale, nemulțumirile iubitei te irită. Știi că are dreptate, dar de fapt nu vrei să faci nimic pentru a rezolva situația. Vrei într-adevăr să aprofundezi iubirea pentru ea, dar ai prefera să petreci timpul acela făcând bani, consolidându-ți afacerea, creându-ți arta, făcându-ți exercițiile spirituale, sau, când ai nevoie de odihnă, citind sau uitându-te la televizor. E *greu* să aprofundezi iubirea pentru ea. Câtă vreme ai parte de suficiente întâlniri sexuale și lucrurile sunt destul de confortabile, de ce să tulburi apele? E destul mâl la fund și se pare că va fi nevoie de mult timp ca să se limpezească.

În cele din urmă, când ai trăit suficient cât să-ți dai seama că ceea ce *faci* sau *ai* în viață nu te satisface niciodată pe deplin, scopul tău devine mai direct și te întrebi: Cum să trăiesc fiecare clipă astfel încât să fiu complet liber, în largul meu, conectat cu interiorul sufletului meu și să îmi exprim darurile cele mai profunde? Cum să descopăr cine sunt cu adevărat și cum să trăiesc fără teamă pe baza acestei cunoașteri? Care este sensul vieții mele și cum să o trăiesc? Ce este moartea și cum mă pot pregăti pentru ea?

Este admirabil să explorezi răspunsurile la aceste întrebări în mijlocul relației intime. Îți poți înfrunta punctele cele mai slabe și poți găsi adevărurile tale cele mai profunde chiar acolo, în locul atât de ușor de evitat de către majoritatea bărbaților, mlaștina sexualității și a

sentimentelor. Poți învăța să folosești cele mai puternice dorințe sexuale ale tale – perverse sau normale - precum și cele mai puternice temeri emoționale ajungând să descoperi că fiecare situație îți este necesară pentru propria dezvoltare. În loc să fii mulțumit doar de provocările reprezentate de muncă, de succesul financiar, sporturi și salvarea lumii, îi înfrunți și pe cei mai temuți dușmani: temerile tale de expunere emoțională, frica de eșecul sexual și de suferința pe care ți-o provoacă iubita ta prin faptul că îți cunoaște slăbiciunile ascunse și îndoielile secrete.

Mulți bărbați au trăit o viață intimă neînsemnată și în același timp au schimbat istoria datorită faptelor lor sociale mărețe. E ceva obișnuit să excelezi în public și să rămâi complet înapoiat emoțional și sexual. Prin exercițiu, însă, îți poți întări slăbiciunile și poți oferi darurile tale dintr-o sursă a iubirii profunde, a deschiderii fără teamă și a vitalității sexuale profunde. Exigențele iubitei tale, spuse sau tacite, pot fi considerate niște provocări pentru dezvoltarea și evoluția ta. Ea îți cunoaște punctele slabe pe care ai putea să le ascunzi de alții. Ea știe care sunt motivele *reale* pentru care faci ceea ce faci în lume, iar acestea nu sunt întotdeauna frumoase.

Ea poate fi aliatul tău sau inamicul tău nr 1. Dacă este o femeie bună, nu îți va accepta prostiile. Nu o poți păcăli mult timp cu promisiuni goale și realizări superficiale. Vrea profunzime dar și succes, un războinic al inimii dar și un soț bun. Vrea ființa ta profundă și prezența ta reală – adică exact ceea ce trebuie să oferi lumii, dacă vrei să te simți împlinit când mori.

Să încetezi complet să te mai aperi – inclusiv sexual și emoțional – înseamnă să oferi adevărul tău cel mai profund și să dăruiești iubirea ta cea mai profundă, iubitei tale și lumii. Amândouă te vor răni în timp ce faci asta, fără îndoială. Te vor testa și te vor provoca. Bărbații mediocri vor renunța pur și simplu la un moment dat, dăruind doar atât cât pot din ei înșiși. Când vor muri, se vor simți incompleți. Un bărbat superior însă nu renunță.

Eșecul și succesul vin în cicluri și orice artist, afacerist, adept al

practicii spirituale sau amant cu experiență știe asta. În spatele acestor cicluri se află adevărata profunzime a ființei tale, care nu se schimbă niciodată. Practică relaxarea către și în ființa ta profundă, din nou și din nou. Când iubita ta te refuză sexual, relaxează-te în ființa ta profundă. Când ești pe punctul de a ejacula, relaxează-te în ființa ta profundă. Când colega ta superbă sugerează să bei ceva cu ea, relaxează-te în ființa ta profundă.

Întotdeauna practică relaxarea în acest centru profund al ființei tale indiferent de situație. Practică relaxarea corpului tău astfel încât să poți respira mai mult din adâncul abdomenului decât din partea superioară a pieptului. Practică relaxarea minții astfel încât să poți acționa spontan din instinct. Practică relaxarea atenției ca deschidere a spațiului ce ți se oferă spre a-l cunoaște, rămânând conștient de sunetele din jurul tău, de mișcările tuturor celor din cameră și de modificările subtile de energie din corpul tău. Nu-ți tot mai apăra inima în relația intimă, din nou și din nou, pentru ca ființa ta profundă să fie complet descoperită în fața iubitei tale și să poți primi iubirea ei în adâncul inimii tale. Învață să trăiești din ce în ce mai adânc în această libertate a deschiderii conștiinței tale și vei muri împlinit.

PENTRU EA

Din nefericire, majoritatea bărbaților sunt infantili din punct de vedere sexual. Culmea experienței sexuale în mintea multor bărbați este să fie capabil să ofere unei femei orgasme multiple cerându-i să-i facă sex oral. Am glumit. Nu e nimic rău în orgasmul multiplu sau în sexul oral. Dar pentru majoritatea femeilor, pe lângă plăcere fizică, sexualitatea este o ușă către împlinirea emoțională profundă și către abandonul spiritual – iar majoritatea bărbaților pur și simplu nu știu cum să deschidă complet această ușă.

Felul în care dansează cineva spune multe despre felul în care face dragoste. Ușurința cu care își mișcă șoldurile, capacitatea de a exprima ritmul muzical din cap până în picioare, legătura cu partenera de dans sau neatenția față de aceasta, toate acestea dezvăluie aspecte ale capacității sale sexuale.

O femeie măritată cu un bărbat care nu știe să danseze tânjește adesea după un partener care ar putea să o facă să plutească pe ringul de dans. Acest lucru dezvăluie mai mult decât înclinațiile ei spre dans; arată ce îi lipsește în pat. Dacă un bărbat dansează bine, înseamnă că poate să se bucure de corpul lui, să simtă energia muzicii și să-și potrivească ritmul cu cel al partenerei. Dacă e un dansator cu adevărat bun, înseamnă că ar putea-o mișca *dincolo* de ce ar putea să facă ea singură. **Majoritatea femeilor sunt atrase de un bărbat care le poate conduce către experiențe noi, nu doar pe ringul de dans, ci și în pat și în toate aspectele vieții.**

Totuși, e o mare diferență între energie și conștiință: un bărbat ar putea să fie un dansator grozav – cu toate mișcările potrivite – și cu toate acestea să nu fie foarte profund în viața de zi cu zi. Adică, un bărbat ar putea fi bun la punerea în mișcare a energiei, dar să nu fie foarte conștient; te poate conduce spre noi niveluri ale plăcerii fizice, dar nu spre profunzimi spirituale mai mari și spre împlinire emoțională.

Cu cât un bărbat este mai profund sau mai conștient, cu atât este mai demn de încredere. Poți simți devotamentul lui față de adevăr. Poți crede ceea ce spune. Viața lui este orientată de valori profunde pe care poți conta. Totuși, s-ar putea să fie un dansator groaznic.

Un bun dansator ar putea fi capabil să te cucerească fizic, dar în viața de zi cu zi ar putea să te îngrozească. S-ar putea să-i lipsească simțul valorii și al scopului, să treacă de la o femeie la alta fără a-și lua vreun angajament și să-și centreze viața în jurul distracției, neglijând cultivarea zilnică a profunzimii și a semnificației. Totuși mișcările lui insinuante și senzualitatea sa ți-ar putea trezi dorințele sexuale.

În mod ideal, un bărbat întruchipează atât profunzimea conștiinței, cât și atracția fizică. Este condus de un scop adevărat și este capabil și să se miște spontan și să-și controleze energiile. Este un bărbat integru și stilat. Dar dacă trebuie să alegi, un bărbat profund e un partener intim mult mai bun pe termen lung decât un dansator atrăgător și superficial.

Dacă ești cumva cu un bărbat bun care nu știe să danseze – care, prin urmare, e probabil cam neîndemânatic în pat – nu dispera. Poate exersa

„dansul" cu tine în pat sau pe ringul de dans. E mult mai probabil ca un bărbat profund să devină mai bun la dans decât un bărbat superficial să capete profunzime. Dar chiar dacă bărbatul tău rămâne un amant neîndemânatic, tu poți continua să te deschizi.

Lasă iubirea să intre în corpul tău cu sau fără experiența iubitului tău. Aceasta este o atitudine esențială. Ești construită să te dezvolți spiritual primind și deschizându-te către această forță sublimă a iubirii, și nu ai nevoie neapărat de un bărbat ca să faci asta. Dacă el există în viața ta este cu atât mai bine.

Te-ai simțit probabil „plină" sau complet „golită" de această forță a conștiinței, într-un moment sau altul în viața ta. Poate te-ai simțit îndrumată de înțelepciunea unui învățător sau profesor, sedusă de inteligența lui, de fapt. S-ar putea chiar să fi simțit o trezire erotică în preajma lui. Poate te-ai simțit deschisă de empatia sau înțelegerea manifestate față de tine de către un terapeut? Chiar și forța de ghidare a unui cal pe care o simți între picioare la o ședință de echitație ar putea fi mai mult decât doar senzuală. Motivul pentru care femeile încep să aibă sentimente sexuale față de profesorii, terapeuții lor și chiar față de animale puternice care le „ghidează" sau le „duc" este că se simt penetrate, cunoscute, transfigurate sau conduse de conștiința sau direcția masculină.

Ca femeie, ai putea să descoperi că treci prin trei etape în raport cu forța conștiinței masculine. La început, simți forța aceasta ca pe ceva exterior ție, ceva care e mai puternic decât tine. Te uiți la un bărbat ca la salvatorul tău, fie că e un soț, un terapeut, un învățător sau un prieten apropiat. S-ar putea să depinzi de îndrumarea, de sprijinul sau de știința lui, temându-te să n-o pierzi, îngrijorată că ar putea să te părăsească pentru altă femeie pe care o găsește mai atrăgătoare. S-ar putea să faci pe victima neajutorată pentru a-i intra în grații sau să fii recunoscătoare pentru înțelepciunea lui sau chiar să-i tolerezi insultele.

În cele din urmă ai putea ajunge la cea de-a doua etapă, în care „te impui". Adică, îți descoperi și îți cultivi propria direcție și conștiință masculină. Ai putea să începi o nouă carieră sau să faci studii superioare. Înveți să iei decizii singură, independent de un bărbat sau de altă

influență exterioară. Refuzi să fii o victimă – dar s-ar putea totodată să ratezi frumusețea și plăcerea de a te deschide către prezența plină de iubire a unui bărbat. Devii evident mai împlinită și mai autonomă ca persoană, dar ca efect secundar al autoprotecției, ai putea să te simți mai puțin împlinită sexual și emoțional, mai contractată față de bărbați.

Etapa a treia începe atunci când știi că nu depinzi de un bărbat, că poți lua singură deciziile și îți poți conduce singură viața și totuși ai obosit să ții garda sus; vrei să te relaxezi în corpul și emoțiile tale feminine. Vrei să încetezi să-ți aperi inima. Vrei să te pierzi în extazul abandonului absolut, spiritual, emoțional și sexual.

În această etapă, vrei să îți păstrezi libertățile și capacitățile pe care le-ai dobândit, dar în același timp tânjești și să fii pătrunsă și deschisă de o iubire masculină imensă. Vrei să fii sedusă, cucerită de un bărbat demn de încredere din punct de vedere sexual și emoțional, ca soție, iubită, egală și parteneră – nu ca victimă. În cele din urmă, **pe măsură ce te dezvolți, s-ar putea să-ți dai seama că poți fi sedusă de forța masculină, făcută să înflorești fizic și emoțional de o invazie reală a iubirii, *fie că ești sau nu cu un bărbat.***

Când vrei energie feminină, te duci în natură. Energia feminină este forța vieții. Poți fi revigorată de energia feminină din ocean, din pădure, din grădina ta sau din baia ta – oriunde te conectezi cu forța vitală a naturii, cu plăcerea senzuală, cu strălucirea înviorătoare, în abandonul și relaxarea corporală. Pe de altă parte, forța masculină te face să te simți pătrunsă, transfigurată, copleșită sau condusă către abandonul extatic – cu un terapeut, un profesor, un amant, un cal, o carieră, un dansator fermecător sau chiar prin prezența tulburătoare a actorului tău preferat.

În prima etapă, cauți această forță masculină la un bărbat pe care te-ai putea baza. În a doua etapă, cauți să te bazezi pe tine însăți pentru forța aceasta. În a treia etapă, nu te mai bazezi pe alții sau pe tine însăți: exersezi pentru a te deschide direct și a fi pătrunsă de forța omniprezentă a însăși conștiinței masculine divine.

Poți să exersezi acest lucru în timp ce meditezi, te rogi, dansezi sau chiar în timp ce citești. Relaxează-ți corpul cât mai mult posibil.

Relaxează-ți partea inferioară a corpului, picioarele, pulpele, coapsele, anusul și vaginul. Relaxează-ți mijlocul corpului, abdomenul și pieptul. Relaxează-ți fața, în special ochii, limba, gura și gâtul. Adu-ți aminte de o ocazie în care te-ai simțit plăcut invadată de forța masculină, poate în timp ce făceai dragoste cu un bărbat în care ai încredere profundă. Sau poate te-ai simțit sedusă de forța masculină în timp ce ți se făcea masaj sau făceai terapie, sau te aflai în brațele unui partener de dans minunat. Unele femei au simțit ca un leșin această forță a influenței masculine care le-a pătruns în corp când priveau în ochii unui bărbat puternic. În oricare din aceste situații, ai senzația că ești „sedusă" de o forță a conștiinței care te face să te deschizi mai mult și te umple de satisfacție.

Ar putea părea ca o forță care coboară asupra ta, care te umple și îți deschide inima, care te pătrunde și te deschide din ce în ce mai mult. Sau ai putea să simți că se mișcă în sus, între picioarele tale, umplându-ți pântecul cu căldură și satisfacție, în timp ce corpul tău se abandonează în valuri de extaz. Forța conștiinței te poate pătrunde în multe feluri, toate presupunând încrederea ta, relaxarea și capacitatea de a-ți deschide inima și de a-ți abandona corpul în extaz. Chiar dacă iubitul tău abia începe să își dezvolte capacitatea sexuală, tu poți exersa, deschizându-te și primind forța masculină în mod voit și pe deplin conștient.

Să te deschizi spre această forță a extazului nu este întotdeauna o experiență plăcută la început. Dacă ai fost abuzată sexual în trecut, te vei împotrivi în mod firesc să te încrezi în penetrarea sexuală masculină – de către un bărbat sau de către însăși conștiința divină. Dacă ai corpul permanent încordat – poate ai petrecut doi ani concentrându-te la un proiect de afaceri având foarte puțin timp pentru dans, făcut dragoste sau exerciții – atunci vei simți durere în timp ce forța extazului te invadează și deschide zonele tale încordate. Forța masculină este asemenea unui masaj în profunzime: doare dacă ești încordată și îți adâncește extazul atunci când te deschizi.

Bărbații care se pricep să se miște energic, dar nu sunt foarte profunzi, seamănă mai mult cu un masaj senzual ușor. Îți vor oferi plăcere, dar nu vor putea să deschidă zonele tale închise fizic, energetic și

emoțional. Vor vrea mai mult să se distreze decât să treacă prin suferința deschiderii împreună cu tine.

Chiar dacă bărbatul cu care ești într-o relație de cuplu este neîndemânatic din punct de vedere sexual, este un iubit bun dacă e dispus să rămână cu tine și să te ajute să treci peste durere și să continue să practice aprofundarea iubirii în vremurile grele. Un iubit bun s-a putea să nu fie un dansator la fel de bun ca tine, dar e dispus să învețe și să rămână întru totul prezent în timp ce tu primești invazia extatică a conștiinței în corpul tău. Nu ai nevoie de un bărbat ca să faci asta. Ai putea s-o faci singură. Dar un bărbat de încredere care învață să se dezvolte în iubire împreună cu tine poate ușura mult lucrurile.

În fiecare zi, fie că ești singură, întinsă pe iarbă sau în pat sau chiar făcând dragoste cu iubitul tău, exersează pentru a te lăsa „cucerită" de forța masculină cea mai iubitoare, cea mai profundă pe care ți-o poți închipui. În copilărie, se poate să fi avut fantezii cu unicorni și cai. În adolescență ai visat probabil la mijlocașul din echipa de fotbal a liceului sau la băiatul rău cu motocicletă. În tinerețe, se poate să fi tânjit după vreun profesor, tipul „geniului", sau după vreun terapeut sau învățător spiritual care putea să te salveze și să te ducă la un alt nivel de înțelegere, cunoaștere și fericire. În perioada adultă, ai căutat și poate mai cauți probabil un iubit pe a cărui putere, integritate și încredere ai putea să te bazezi - și care te-ar putea seduce cu totul.

Acum, ar putea fi timpul să exersezi deschiderea directă - să trăiești prin și ca forță a iubirii pe care ai așteptat-o în fazele anterioare. Receptivitatea ta față de dorințele sexuale și nevoile emoționale ale iubitului nu este decât o reflexie a receptivității tale divine - deschiderea ta către forța conștientă a iubirii nemărginite, comuniunea cu aceasta și abandonul în ea.

PARTEA a II-a

DESCHIDEREA

Intimitatea sexuală - ca și banii sau meditația - poate fi folosită pentru a-ți exprima iubirea și deschiderea cea mai profundă. Sau poate fi folosită pentru motive copilărești.

În copilărie, îmi amintesc că stăteam pe canapea lângă părinți. Fața mea era întoarsă spre perne încât puteam să simt materialul moale pe buze și pe obraji. Sunetul televizorului și conversația familiei bâzâiau încet în fundal, deși eu nu le prea dădeam atenție. Mama și tata erau atât de aproape, chiar acolo, pe canapea cu mine. Simțeam că au grijă de mine și mă puteam relaxa cu adevărat. Mă simțeam în siguranță, atât de protejat și atât de liniștit. Puteam să plutesc în unitatea difuză a amorțelii mele confortabile.

În momentele din copilărie în care viața mea de familie nu era atât de plăcută - de exemplu, când părinții mei țipau unul la altul sau când tata amenința că mă bate cu cureaua - mă duceam să mă ascund în întunericul din dulap, înconjurat de mirosurile binecunoscute, de mărunțișurile dragi și de îmbrăcămintea familiară. Sau căutam refugiu în pivniță, printre jucăriile mele și trăind într-o lume imaginară a aventurii. Alteori mă retrăgeam sub așternuturile din pat și mă topeam în moliciunea și liniștea lor.

Acestea erau plăceri copilărești, care ofereau o senzație falsă și temporară de protecție pe care în cele din urmă aveam să învăț să o depășesc - într-un fel.

Chiar și când am devenit adult în toată firea, am tânjit de multe ori după o astfel de imunitate falsă și temporară față de orice tulburare. În viața mea, m-am priceput destul de bine să dobândesc o senzație subtilă de siguranță și protecție în numeroase feluri: într-o carieră bine plătită și o casă bine mobilată; într-un fotoliu, câteva beri și un televizor cu ecran lat și plat, într-un pat cald, cuibărit lângă iubita mea și practicând anumite tipuri de meditație și exerciții de respirație.

Dar am realizat că toate aceste metode de a-mi găsi „pacea" sunt temporare sau parțiale. Aș putea să-mi pierd banii și casa printr-o întâmplare sau o catastrofă. Efectele berii dispar. Iubita mea ar putea să mă părăsească sau ar putea să găsească pe altul pe care-l preferă, sau ar putea să moară. Și chiar și după experiențe meditative profunde, tot mai sunt sensibil la durere extremă sau la pierdere: corpul meu ar putea fi strivit dacă frânele mașinii mele ar ceda la momentul nepotrivit, sau dacă niște focuri trase dintr-o mașină în mișcare mi-ar spulbera jumătate din creier.

Aș putea reuși parțial să mă protejez de anxietatea ascunsă și permanentă, de teama de singurătate și de groaza de moarte cufundându-mă într-un corp senzual și fierbinte sau în iubirea familiei, în riscurile carierei, în sarcinile neplăcute ale jocului de-a casa, sau în debaraua vieții spirituale. Dar consolarea nu durează, și chiar când durează, este cam slabă.

Uneori o neliniște profundă reușește să răzbată prin încântarea trândăvelii mele confortabile de fiecare zi. Dacă nu aș fi lucid, aș putea încerca să remediez această creștere a fricii și a anxietății căutând un loc sigur în care să mă cufund, așa cum făceam în copilărie. Și poate mulți facem așa.

Pentru a-mi potoli durerea, senzația de gol și singurătatea, aș putea spera la o relație de iubire mai bună sau mai profundă, pe care aș putea să mă bazez cu adevărat. Sau poate ar trebui să muncesc din greu pentru a aduna mai mulți bani, jucării sau prieteni cu care să îmi ocup timpul. Aș putea căuta cu ardoare un Dumnezeu mai

iubitor pentru a mă salva. Sau un terapeut, o organizație sau un învățător spiritual care va avea grijă de toate dacă respect regulile, fac exercițiile și mă duc la întâlniri o dată pe săptămână. Sau poate după o clipă în care simt că sunt singur, neîmplinit și mă îndrept spre moarte sigură, mă întorc la confortul sarcinilor mele zilnice, iau o revistă în mână sau mă uit la televizor.

Adăposturile sigure ocazionale sunt necesare. Există momente pentru a merge înainte și momente pentru a ne odihni. Și fiecare dintre noi are limita sa; numai „atât" timp suntem dispuși să înfruntăm pericolul. Uneori colții rânjiți ai vieții și ai morții ne sperie pur și simplu și atunci căutăm mângâiere în locuri confortabile. Apoi, când suntem pregătiți, continuăm să ne dezvoltăm în ritmul nostru încercând să le facem față.

A te dezvolta în libertate înseamnă a-ți dezvolta capacitatea de a rămâne deschis prin iubire chiar și în împrejurările cele mai dificile – ca și în cele mai plăcute. Această dezvoltare spirituală presupune să te unești în totalitate cu însăși structura emoțională a momentului prezent. Ea presupune să îți simți teama de senzația de gol și de singurătate, dorința de iubire și refuzul morții. Ea presupune să observi când încerci să te cufunzi în televizor, în ocupații profesionale și familiale, sau în interiorizarea meditativă în speranța de a găsi siguranță și liniște emoțională. A te dezvolta în libertate și iubire presupune a-ți dezvolta capacitatea de a fi adult cu adevărat: să rămâi deschis chiar și atunci când tristețea îți sfâșie inima, groaza îți face greață și mânia îți aprinde pasiunile.

Pentru a te dezvolta și a crește din punct de vedere spiritual, nu te poți ascunde de propriile emoții ca un copil. Adevărata dezvoltare presupune capacitatea de a simți spre, în și prin emoțiile tale, exact așa cum sunt ele, fără să încerci să le alungi sau să te prefaci că nu există. Conștientizează-le în totalitate și rămâi profund deschis. Când ești rănit(ă) de ființa iubită, te dezvolți în iubire menținându-ți deschisă inima rănită, și nu închisă. Când ești amenințat(ă) de o durere intensă sau copleșit(ă) de o plăcere iminentă, îți dezvolți capacitatea de a fi liber(ă) „respirând" în totalitate senzația, în loc de

a te bloca și a-ți ține răsuflarea. Când inima ta este expusă în fața unui partener neiubitor, te dezvolți spre propria ta libertate relaxându-ți corpul și rămânând prezent și conștient de ceea ce simți când suferi în relația cu el, în loc să întorci spatele și să te închizi după ușa încuiată a tensiunii.

Fără îndoială, intimitatea sexuală va scoate tot ce e mai bun și ce e mai rău în tine. Ca să continui să te dezvolți, simte spre, în și prin toate acestea, în timp ce rămâi conștient și deschis în iubire. Sexualitatea ajunge până la reziduurile trecutului tău întunecat și ascuns. Scoate la suprafață perversiunile tale ciudate și secrete, temerile și dorințele care au apărut în viața ta ca urmare a reprimării lor. Sexualitatea ajunge însă și la cea mai strălucitoare lumină a ființei tale, dând o expresie fizică celei mai profunde iubiri și celor mai mari adevăruri ale tale.

Între însușirile noastre cele mai întunecate și luminoase, sexualitatea dezvăluie adesea caracterul nostru tipic mediocru: în esență copilărești, căutând confort și siguranță, deschizându-ne când casa e sigură și liniștită, închizându-ne când relațiile ni se par amenințătoare sau dureroase.

Dezvoltarea ta ca iubit(ă) presupune aplicarea unor contra-procedee la obiceiurile din copilărie de retragere, închidere și centrare egotică. În loc să cauți singur așa-zisa pace și confortul strângându-te în tine însuți, simte prin toate cele ce se produc, în interior și în exterior, dar mai ales în viața ta, astfel încât absolut nimic să nu fie evitat.

Simte fiecare emoție și relație așa cum este, și relaxează-te rămânând totodată deschis și conștient în întregul moment, potrivind fiecare pasiune, luptă, așteptare și îmbrățișare în această deschidere fundamentală a iubirii și a încrederii.

Această practică a deschiderii nu e întotdeauna distractivă. Poate fi chiar dureroasă. Dar chiar și durerea – să descoperi că ființa dragă dorește pe altcineva mai mult decât pe tine, să îți dai seama că viața ta se apropie de sfârșit – e simțită pentru ca natura vastă a

acestui moment să-ți pătrundă conștiința și să-ți dezvăluie *realitatea Sinelui tău divin care este singura ta casă.*

Toate experiențele tale sunt niște valuri temporare și unice în acest ocean al deschiderii conștiinței sinelui: caracterul inegal al tristeții tale, obrăznicia sfârcului iubitei tale, mirosul cafelei, ochii copilului tău care te privește de pe un pat de spital – toate experiențele trec prin această deschidere, vin și pleacă, tragice sau extatice, ținute minte sau uitate, și totuși deschiderea plenară a conștiinței rămâne întotdeauna o casă din care nu poți pleca pentru că este însăși natura ta.

Sexualitatea – ca și banii sau meditația – este cel mai bine folosită pentru a înțelege și a exprima deschiderea ta naturală, și nu pentru a construi un cămin fals de o siguranță copilărească. **Cum practici această recunoaștere a deschiderii conștiinței în timpul intimității sexuale?**

8

Fă dragoste ca şi cum ai îmbrăţişa totul

Eram în bucătărie. Stăteam lângă bufet şi ea stătea la masă. A început să fixeze cu ochi pofticioşi zona dintre picioarele mele, zâmbind. Am venit spre ea. Mi-a desfăcut fermoarul de la pantaloni, s-a aplecat şi mi-a luat penisul în gură.

Chiar îi plăcea. Îl sugea cu nesaţ, privindu-mă în ochi, sorbind şi înghiţind. Părul îi cădea pe ochi în timp ce se strecura mai aproape de mine, luându-mă în întregime în gură. Era nesăţioasă, gâfâia şi i se tăia respiraţia în timp ce mă înghiţea complet.

A început să mă împingă cu furie cu mişcări de du-te-vino în gura ei. Simţeam o plăcere intensă, erecţia mea era în flăcări, întreg corpul ars de frânturi de da-uri. O simţeam şi pe ea. Îi simţeam dorinţa. Simţeam cum îi creşte energia care se revărsa ca un flux de lumină prin venele ei.

Am vrut să-i ajut energia să strălucească mai puternic prin deschiderea inimii. Am simţit-o pe iubita mea ca şi cum m-aş fi mişcat prin corpul ei, îmbibându-i fiecare celulă cu iubire, respirându-i tot corpul o dată cu respiraţia mea şi simţindu-i emoţiile în inima mea. Unind iubirea, respiraţia şi sentimentele mele cu ale ei, m-am deschis împreună cu ea într-un singur „oh" nemărginit.

Dar apoi am observat că sentimentele mele s-au oprit brusc. Ceva se petrecea. Savuram plăcerea intensă a

iubirii, luminii şi energiei. Iată-mă aici, gemând în extazul nostru, ca şi cum am fi fost pe moarte. Am văzut cum se formau ridurile în jurul buzelor ei frumoase. Încet-încet faţa ei se transforma în chipul unei femei bătrâne, trasă la faţă, molfăind în gingii anexa ofilită a individualităţii mele sortite morţii. Vedeam filmul vieţii noastre la superviteză, ne vedeam pe noi îmbătrânind, cu toţii îmbătrânind, pierzând totul, vedeam corpurile şi minţile noastre degenerând, copiii, părinţii şi prietenii îmbătrânind, degenerând la rândul lor şi dispărând pentru totdeauna înghiţiţi de timp.

Simţind această viteză cu care se consumă viaţa – fragilă, înţesată de clipe de plăcere şi sute de clipe de suferinţă – inima mi s-a deschis mai mult. M-am relaxat în acest sacrificiu perpetuu care este viaţa. Am realizat că fiecare putem alege cum trăim această clipă a vieţii care ne este sortită. M-am întrebat: Eu trăiesc ca iubire, sau nu? De ce să nu mă ofer în totalitate iubirii în timp ce trăiesc, mă transform şi mor?

Şi, iată-mă aici în faţa vieţii, cu iubita mea, penetrând-o cu o iubire nestăpânită. Tot corpul părea că i se deschide mai mult. În timp ce era încă aşezată pe scaun, picioarele au început să i se desfacă şi să se apropie ca aripile înnebunite ale unui fluture, iar pe obraji au început să-i curgă lacrimi în timp ce mă săruta şi mă lua în gură. Muream amândoi, în iubire. Eram amândoi o jertfă vie în iubire.

Simţeam cum Dumnezeu e viu prin noi: un foc infinit, ale cărui flăcări dansează în forma trupurilor şi a minţilor noastre. Tremuram ca valurile acelea de foc, tragice, trecătoare, extaziant de efemere, în timp ce limitele propriei individualităţi se estompau şi dispăreau în infinitul oceanului. A început să suspine în timp ce valurile orgasmului o învăluiau, chiar în timp ce continua să mă sărute.

Trupul ei vibra şi se încorda în timp ce mă privea în ochi. Am simţit în ochii ei focul iubirii care face lumea să se mişte, care trăieşte în toate fiinţele în timp ce ele însele

strălucesc şi se transformă în cenuşă. Am simţit şi am realizat în acele clipe prin felul în care făceam dragoste, prin corpurile noastre, prin iubirea noastră fizică, că numai iubirea exista. Iubirea ardea ca unica lumină în acest Univers. Jertfa noastră ajunsese Una.

În cele din urmă, iubita mi-a dat drumul, alunecând de pe scaun pe podea, tremurând, suspinând şi zâmbind, cu palmele larg deschise, având amândoi ochii captivi în viziunea eternă a iubirii divine.

Există trei pași fundamentali prin care poți transforma sexualitatea convențională într-un mijloc de comuniune spirituală.

1. Simte-ți complet propriile senzații.

Orice ai simți, urmărește să simți și să percepi acel lucru cât mai profund și complet. Simte senzațiile de pe pielea ta și energia care circulă în corpul tău. Simte cum se exprimă emoțiile și cum gândurile tale vin și pleacă, fără să adaugi nimic la cursul lor normal. Simte-ți profund corpul, mintea și emoțiile în totalitate și fără să fii distras de altceva.

2. Simte complet senzațiile ființei iubite.

Urmărește să-ți percepi propriile senzații și apoi pe cele ale ființei iubite. Simte-i respirația. Percepe manifestarea energiei care curge prin corpul ei. Urmărește să simți ce simte ea pe fiecare bucățică de piele, gură, vagin/penis, anus și chiar ce simte între degetele de la picioare. Simte apoi inima ei, emoțiile și dorințele sale. Acest lucru necesită exercițiu, dar în cele din urmă ai putea să-i percepi întreg corpul, emoțiile și gândurile aproape la fel de clar precum le percepi pe ale tale.

3. Simte prin persoana iubită în divinitate.

Urmărește să conștientizezi și să treci chiar prin senzațiile celui iubit, pentru a trece dincolo de ele, pentru a descoperi natura senzației însăși. Nu e vorba aici despre a încerca să înțelegi ceva intelectual, ci despre a simți, ca atunci când simți sufletul unui muzician talentat prin

muzica sa - nu doar auzi muzica, ci intri în comuniune cu o calitate care rezidă în, și se află totodată dincolo de orice notă și pauză muzicală.

Simțind prin propriile senzații, simțind prin senzațiile ființei iubite, devii conștient de vastitatea senzației însăși. În această vastitate parcă toate lucrurile sunt cunoscute. Fiecare gând se mișcă. Carnea strălucește. Gustul dulce și gustul acru dispar. Fiecare mâncărime și spaimă și delectare îmbătătoare se manifestă de la sine, fiecare e spontană, efemeră și vie. Plină și totuși goală. Minunată acum și totuși inexistentă imediat ce apare.

Vei ști când vei simți astfel *prin* experiență, sexuală sau de altă natură, pentru că vei înceta să mai adaugi momentului prezent tensiune, frică sau închidere. Este un moment unic ce te proiectează în deschiderea, vastitatea și eternitatea Conștiinței Divine. Sexualitatea va fi absorbită în vidul infinit al clipei prezente ce este impregnată cu deschiderea eternității pe care încearcă s-o atingă. Toată nevoia urgentă pentru senzație și plăcere va fi sublimată în nevoia unei împliniri dincolo de corp. Momentul se va consuma în iubire, iar restul e în afara timpului.

PENTRU EL

Te poți schimba puțin, dar vei rămâne cam așa cum ești acum pentru tot restul vieții, fie că ești roșcat și iute la mânie sau înalt și neliniștit. Poți să ții dietă și să slăbești, poți să faci exerciții și să faci mușchi, poți să-ți tai părul sau să-ți lași barba să-ți crească, dar probabil că prietenii tot te vor recunoaște; schimbările pe care le aduci înfățișării tale sunt mici în comparație cu cât de mult rămâi același. Rămâi cu tine însuți, așa cum ești, mai mult sau mai puțin. Prin curgerea timpului, viața își va pune și ea amprenta asupra ființei tale. Dar tu încă te recunoști, ești același. Oricare ar fi caracteristicile minții și ale corpului tău, ele nu se vor schimba foarte mult dacă nu te dezvolți spiritual. Creșterea spirituală presupune confruntarea cu această întrebare fundamentală: "Cine sunt eu aflat în această trecere prin timp?"

Indiferent cât de multă terapie urmezi sau cât de mulți ani

meditezi, personalitatea ta și unele tipare de gândire continuă să rămână, mai mult sau mai puțin, așa cum sunt, la fel de recognoscibile ca și fața ta. Uneori poate avea loc, mai târziu în viață, o întâmplare traumatizantă care îți schimbă dramatic corpul sau personalitatea, dar adesea prietenii pe care-i întâlnești la întâlnirea de treizeci de ani de la absolvirea liceului vor recunoaște versiunea mai în vârstă a aceluiași caracter pe care îl aveai la 18 ani.

Până la un anumit punct din viața noastră, dezvoltarea se bazează pe schimbările din corpurile și mințile noastre. În copilărie am crescut mai înalți și în cele din urmă ne-a crescut păr pubian. În prima tinerețe am deprins abilități pentru a ne câștiga existența. Poate am urmat o facultate și am studiat limba franceză, Shakespeare sau contabilitate. E ușor de înțeles de ce mulți oameni cred că dezvoltarea spirituală e bazată pe schimbările din corp și minte; acesta e tipul de dezvoltare pe care l-am trăit până acum cei mai mulți dintre noi.

În cea mai mare parte, dezvoltarea spirituală nu se bazează pe schimbările din corpul, mintea sau personalitatea ta. Ochii tăi căprui nu trebuie să devină albaștri ca să-l poți vedea pe Dumnezeu. Dacă acum îți place opera și dansul, probabil că vor continua să-ți placă și pe măsură ce crești spiritual. Fanteziile tale sexuale – e foarte probabil ca ele să fie la fel cum erau când aveai șaisprezece ani, deși probabil mai puțin intense și mai puțin frecvente – nu se vor schimba nici ele foarte mult. Dacă acum îți plac blondele cu sâni mari, probabil că vei avea aceleași gusturi și dacă devii iluminat.

Dezvoltarea spirituală înseamnă să recunoști aspecte mai profunde în legătură cu cine ești tu cu adevărat, nu să schimbi exteriorul (cu toate că dezvoltarea spirituală poate avea drept rezultat transformarea mediului exterior). Când ești copil, atenția ți se îndreaptă spre, să zicem, camioane de jucărie sau căsuțe în copaci. În adolescență, atenția, eliberată de jucării, se transformă în obsesie pentru fete și mașini. În viața adultă probabil că ești preocupat să-ți câștigi existența și să ai grijă de o familie.

Poate că te mai joci cu jucăriile din când în când, însă probabil că acestea sunt mai mari și mai rapide decât cele din copilărie. Poate că

încă mai ești atras de mașini grozave și de fete tinere, dar o bună parte a atenției tale s-a mutat către alte lucruri. Jucăriile, mașinile și fetele par oarecum mai banale decât atunci când constituiau întreaga lume a tinereții tale.

Ce reprezintă lumea ta acum? De ce ești preocupat în cea mai mare parte a zilei? Care sunt lucrurile care-ți atrag atenția acum? Banii, cariera, o cauză socială, o amantă, televizorul, o familie? Atât timp cât aceste lucruri te împlinesc, nu e nici o problemă. Viața pare bună, sau măcar destul de bună.

Schimbările hormonale din adolescență ți-au eliberat atenția de la jucării ca s-o poți îndrepta spre fete. Schimbările spirituale îți eliberează atenția în același fel. Dacă tu continui să te dezvolți spiritual – și toți oamenii fac acest lucru, în ritmul lor – mai devreme sau mai târziu, multe dintre lucrurile și aspectele care te motivau în viață ți se vor părea goale și obișnuite. Nu-ți mai oferă împlinirea pe care ți-o ofereau cândva.

Acest lucru te poate înspăimânta. Poți fi fericit în căsătorie, înconjurat de copii minunați, cu o carieră de succes și Bang! dintr-o dată îți pierzi interesul pentru toate lucrurile. Sau începi cel puțin să ai senzația că te miști fără prea multă tragere de inimă. Același lucru se poate întâmpla în mijlocul unei vieți dedicate activismului social sau religiei. Dintr-o dată te simți terminat. Totuși ești gata să mergi mai departe. Dar nu știi încotro. Iar bagajul pe care l-ai acumulat poate fi enorm.

Vestea bună e următoarea: acel *unde* trebuie să mergi se află mai adânc în însăși profunzimea și fericirea ființei tale și nu e nevoie să-ți schimbi relația, familia sau cariera pentru a face acest lucru (deși acestea vor fi impregnate cu noi profunzimi pe măsură ce te dezvolți, și e posibil să se transforme spre bine ca urmare a acestei dezvoltări spirituale). Vestea proastă este că dezvoltarea spirituală, în timp ce-ți adâncește starea de conștiință și extazul, poate fi la fel de dureroasă și dificilă precum transformarea unui copil în adolescent sau la fel ca urmarea unei facultăți de medicină.

Dezvoltarea adolescentului e determinată în principal de schimbările fizice. Dezvoltarea tânărului e bazată în principal pe

stimularea minții. Dezvoltarea spirituală depinde de cultivarea profunzimii atenției sau a conștiinței, *în ciuda stării corpului sau a minții.*

Poți fi expert în Shakespeare sau abia să știi să citești; poți fi un maratonist sau poți fi imobilizat într-un scaun cu rotile, poți fi într-o relațuie de cuplu, celibatar sau poligam; crești spiritual atunci când atenția nu-ți mai este atrasă involuntar și legată de obiectele prezente - bani, femei, gânduri, dorințe - și când e liberă să se relaxeze mai profund în însăși sursa ei.

Sursa atenției tale este conștiința însăși, acel centru al profunzimii ființei. Când dormi adânc și începi să te trezești, dacă ești foarte sensibil îți poți simți atenția „ieșind" dintr-o conștiință mai adâncă, mai fericită și „sculptând" o lume de gânduri, obiecte, sentimente și relații pe care o numești viața ta. Din vidul tăcut și fericit al somnului adânc, dintr-o dată devii conștient - și absorbit rapid - de lumea care reflectă temerile și speranțele tale actuale.

Când erai bebeluș probabil că te trezeai într-o lume formată din sânul mamei sau sticla cu lapte. În adolescență te trezeai cu o erecție și cu gânduri legate de ce se va întâmpla în ziua respectivă la școală. Ca adult s-ar putea ca la trezirea din somn atenția să-ți fie atrasă în primul rând de zgomotele venind din camera copiilor sau de documentele pe care nu vrei să le uiți pe birou.

Chiar și acum, atenția îți este din când în când preocupată de lucruri precum sâni, erecții și poate școală. Dar nu mai ești atât de obsedat de aceste aspecte; atenția e mai liberă și astfel devine mai cuprinzătoare și mai profundă. E *mai cuprinzătoare* deoarece ia în considerare cu mult *mai mult* decât în copilărie. E mai *profundă* deoarece înțelegerea ta asupra *sensului* acestor obiecte a crescut. Cunoști suferințe și bucurii mai adânci decât cele pe care le cunoșteai când erai mai tânăr și prin urmare, anumite lucruri - păpuși, camioane de jucărie, Beatles, succesele financiare - nu mai înseamnă atât de mult, deși încă te poți bucura de ele. Acum alte aspecte ale vieții par mai importante.

La fel cum vârsta ți-a dezvoltat corpul, iar școala ți-a dezvoltat

mintea, practicile spirituale îți dezvoltă profunzimea. Te dezvolți spiritual renunțând la atașamentul față de anumite obiecte, gânduri sau idei, lucru care are loc și în mod natural, deși tu poți grăbi acest proces. Apoi, devenind mai conștient, începi să descoperi prin atenție lucidă și detașată însăși sursa acestei atenții care deschide un orizont mult mai vast și mai profund care te absoarbe către centrul esențial al ființei tale care este Sinele tău divin. Această dezvoltare a atenției de la o percepție superficială la descoperirea profunzimii propriei tale ființe poate fi practicată în diverse moduri, incluzând rugăciunea, contemplația devoțională, meditația și studierea scripturilor.

Deoarece o mare parte a atenției este strâns legată de speranțele, temerile și dorințele noastre sexuale, viața noastră sexuală este, de obicei, printre ultimele părți din noi care se dezvoltă spiritual, indiferent cât de mult medităm sau ne rugăm. La un moment dat însă, ne dăm seama că modul în care interacționăm sexual nu este așa cum am sperat să fie - suferim pentru că viața sexuală nu e satisfăcătoare. Poate că ieri sau acum zece ani era satisfăcătoare, dar acum nu mai e. La fel cum, la un moment dat, am simțit că jucăria, relația sau cariera nu ne mai împlinește, am putea deveni frustrați sau chiar plictisiți de viața noastră sexuală; deși poate încă mai există plăcere fizică, sexualitatea începe să fie golit de *substanță*. Și la propriu, și la figurat. Când se produce acest lucru este un semn că trebuie să facem un salt. Trebuie să creștem din punct de vedere spiritual.

Cultura noastră încurajează dezvoltarea doar până la o anumită etapă. Ni se îngăduie să ne eliberăm atenția de preocupările copilăriei și adolescenței, dar apoi se presupune că trebuie să fim mulțumiți să ne ocupăm atenția cu preocupări „adulte" - bani, familie, sex, sport, afecțiune, cu niscaiva acte de caritate, aprecieri artistice și credințe religioase. Dar atunci când depășim aceste obiecte de preocupare - când nu ne mai interesează - cultura noastră modernă oferă prea puține sfaturi dincolo de terapie, televizor, droguri, divorț, schimbarea carierei și căutarea unui alt sens în lume.

Sensul nu trebuie căutat în lume, ci în adâncul ființei, care te face apoi să vezi lumea într-o lumină nouă. Când familia și cariera nu

te mai împlinesc ca în trecut, nu le abandona. Dacă lipsa de împlinire se datorează necesității dezvoltării tale spirituale este evident că o schimbare în familie sau în carieră nu vor influența în nici un fel senzația ta de împlinire. Singura ta opțiune corectă este să mergi mai adânc: relaxează-te în această deschidere a ființei tale profunde, chiar și în timp ce continui să te ocupi cu pricepere de lucrurile din viața ta.

Cel mai indicat este să practici regulat această pătrundere în profunzimile ființei tale într-o situație formală și lipsită de distrageri ale atenției, cum este meditația. Dar în ultimă instanță este necesar să practici această aprofundare în *orice* situație și în special în acele situații care-ți atrag *cel mai mult* atenția, în locurile în care ești *cel mai* absorbit. Din adolescență până în anii vârstei de mijloc, sexualitatea este unul dintre acele locuri. Atenția ta – și energia vieții, care îți urmează atenția – e distrasă și absorbită adeseori de sex. Nu doar raporturile sexuale intime, ci întreaga lume a sexualității (relație, iubire, dorință, orgasm, respingere, fantezie, nevoie, mișcările de du-te-vino, toată minciuna, dezordinea uriașă), în pat, la serviciu, acasă, pe stradă și în capul tău, îți distrag atenția de la „cine" ești tu în profunzimea ființei.

A deveni conștient de toate acestea, a percepe mai lucid experiențele tale sexuale ar putea fi o modalitate de a-ți elibera atenția din captivitatea sexualității banale, comune și de a te deschide mai profund către sursa atenției și a lucidității, care se va dezvălui încetul cu încetul, pe măsură ce exersezi. Bucură-te cât de mult vrei de frecarea fierbinte și umedă a penisului tău, dar fii permanent conștient de toate senzațiile și stările pe care le ai în acest timp. Ceartă-te cu iubita ta până când devii roșu la față, dar în tot acest timp fii conștient de valurile de intensitate emoțională care te asaltează pentru a le putea face față. Prin exercițiu, vei putea percepe această deschidere din ce în ce mai profundă a conștiinței tale, iar fericirea adâncă a actului sexual în loc să fie legată doar de senzațiile și emoțiile sale superficiale va fi centrată în extazul și beatitudinea inerentă a conștiinței Sinelui divin.

Până când nu descoperi singur profunzimile sexualității, orice ar spune cineva despre acestea îți va părea fără sens. Te vei mulțumi cu

orgasme puternice, legătură emoțională, fund apetisant și sâni superbi atât timp cât acestea te vor împlini. Nici n-ar trebui să *încerci* să faci dragoste mai profund până când nu simți cea mai tare partidă de sex oral din viața ta ca pe o suferință. Fizic te poți simți foarte bine, dar ceva, acum, lipsește. Îți pare superficială, trivială, nesatisfăcătoare, așa cum ți s-ar părea acum jucăria preferată din copilărie.

Începând cu această situație, ți se va părea foarte firesc să exersezi pentru a percepe mai profund senzațiile și emoțiile tale sexuale din moment ce ele nu te mai împlinesc oricum. Nu renunța să mai faci dragoste. Continuă să faci toate activitățile tale sexuale preferate împreună cu iubita ta, dar fă-le într-o stare de conștiință mai profundă. Exersează *să simți prin* cele mai plăcute momente sexuale, relaxându-te ca deschidere a ființei profunde, iar și iar.

În acest fel îți eliberezi atenția într-o fericire mai profundă, o deschidere a stării de conștiință în care te afli chiar acum, dar pe care nu ești înclinat s-o observi deoarece atenția ta e legată de lucruri mai superficiale. Deocamdată, deschiderea totală, libertatea absolută și fericirea de neclintit a conștiinței profunde pot fi încă mai puțin interesante decât metodele tale preferate de a face dragoste – la fel cum în copilărie, sexul te interesa mai puțin decât jucăria ta preferată. Mai devreme sau mai târziu, însă, toți creștem, iar nevoile ni se adâncesc. Ca exercițiu, privește fiecare moment de neîmplinire ca pe o ocazie de a simți prin obiectele de acum ale atenției și de a te abandona mai mult în deschiderea profundă a ființei tale.

PENTRU EA

Dacă ai o esență sexuală feminină atunci înseamnă că vrei să arăți și să te simți bine. Cerceii pe care îi porți – de aur sau de argint, cu mărgele sau cu pene, imenși sau micuți – influențează felul în care energia curge prin corpul tău și felul în care oamenii te percep. Culoarea hainelor tale și stilul pantofilor influențează felul în care te simți – și felul în care te simt ceilalți – întreaga zi. Majoritatea femeilor sunt extrem de sensibile față de felul în care arată și se simt, pentru ele însele și pentru ceilalți.

Pe de altă parte, bărbaților le pasă în general mai mult de cât de mult succes au decât de felul în care arată sau se simt. Prioritatea lor e să-și ducă mai departe misiunea și să-și împlinească scopul – adesea cu prețul felului în care arată sau se simt. De fapt, de multe ori bărbații își fac un titlu de glorie din a se epuiza și a arăta neîngrijit pentru că muncesc din greu.

Diferențele dintre bărbați și femei pot fi interpretate din mai multe perspective: moștenirea lor genetică e diferită. Ca embrioni sunt expuși la acțiunea unor hormoni diferiți. Sunt tratați diferențiat în copilărie. Așteptările sociale influențează diferit bărbații și femeile. Toate aceste diferențe sunt reale, cum sunt mulți alți factori care pot afecta felul în care bărbații și femeile simt și acționează. Una dintre cele mai mari diferențe, deși nu prea e recunoscută sau înțeleasă, este diferența dintre esența sexuală masculină și cea feminină – ceea ce poate fi numită o diferență spirituală.

După cum am descris și în alte cărți cum ar fi *"The way of the superior man"* și *"The enlightened manual sex"* (apărute în limba romînă sub titlurile "*Calea bărbatului superior*" și "*Ghidul sexualității iluminatoare*" - editura Kamala, 2007 – n.ed.), sexul corpului tău și genul esenței tale s-ar putea să nu coincidă. De exemplu, poate 10% dintre femei și 80% dintre bărbați au o esență sexuală mai masculină. Aceste femei își găsesc fericirea mai mult în provocări și competiții decât în senzualitate și relații. La cinema, ele preferă un film de acțiune și aventură unuia de dragoste. Ar prefera să-și mestece rapid sandvișul și să se întoarcă la muncă decât să se relaxeze și să încerce o mâncare rafinată cu băuturi fine, lumânări și conversație intimă. Preferă să-și seducă iubitul decât să fie seduse de către acesta.

Până la urmă, Divinul este unul, dar se manifestă sub două forme: divinitate masculină și divinitate feminină, sau conștiință și lumină. O femeie cu o esență sexuală masculină se identifică mai mult cu libertatea de conștiință decât cu energia. Dacă ești o astfel de persoană, te lupți să te simți liberă, ceea ce necesită să ai priorități clare. Nu ești cu adevărat fericită dacă nu știi ce vrei să faci și nu ești liberă să faci ce vrei, financiar, emoțional, politic și spiritual. Libertatea de conștiință se

exprimă prin corp ca prezență și luciditate. Dacă ești „hotărâtă" și prin urmare ai o conștiință liberă, ești și foarte prezentă.

În general, cu cât cineva are priorități mai clar definite și e mai capabil să-și urmeze consecvent scopul, cu atât va putea câștiga mai mulți bani. De aceea, cei care fac bani sunt atrăgători: ei manifestă o versiune inferioară a conștiinței masculine libere și orice femeie simte acest lucru. Un bărbat care e foarte conștient, prezent, plin de umor și bogat e atrăgător. Aceste calități – conștiința, prezența, umorul și bogăția – reflectă nivele diferite ale obținerii libertății masculine; o persoană care are aceste calități ți se pare foarte atrăgătoare dacă ai o esență sexuală feminină, și evident te atrage foarte mult.

Dacă ești o femeie cu o esență sexuală feminină (80% dintre femei și 10% dintre bărbați), atunci te identifici mai degrabă cu iubirea și lumina decât cu libertatea de conștiință. Vrei să fii văzută. Vrei să strălucești. Vrei ca părul, ochii și pielea să-ți strălucească, dar cel mai mult vrei să-ți strălucească inima. Adică vrei să oferi și să primești iubire. *Iubirea e modul prin care se simte lumina.* Când ești cu adevărat îndrăgostită, lumina interioară îți strălucește ca un nimb perceptibil chiar și de alții, indiferent de vârstă, iar această iubire strălucitoare curge din inima ta ca o manifestare a divinului feminin.

La fel cum libertatea împlinește esența masculină, iubirea o împlinește pe cea feminină. În timp ce un bărbat cu adevărat liber și conștient manifestă prezență și determinare, o femeie cu adevărat deschisă și tandră exprimă multe din forțele universului. E plină de intuiție și de lumină. Radiază energia iubirii. Femeile extrem de strălucitoare atrag bărbații care sunt foarte conștienți și viceversa.

La un nivel superficial acesta e motivul pentru care bogăția și frumusețea fizică se atrag reciproc atât de des. Un bărbat bogat poate aproape întotdeauna găsi o femeie strălucitoare din punct de vedere fizic, iar o asemenea femeie poate găsi aproape întotdeauna un asemenea bărbat cu care să se căsătorească. La un nivel mai profund, o femeie strălucitoare și intuitivă a cărei inimă este fixată în iubirea divină se simte atrasă de și e atrăgătoare pentru un bărbat a cărui conștiință reflectă

libertatea divină. Un bărbat superficial, dar bogat, nu o interesează la fel de mult ca unul cu o conștiință profundă, care are simțul umorului și se exprimă liber – iar dacă e și bogat, cu atât mai bine!

Știi cât de puternică este strălucirea ta? Poți stârni și poți învârti un bărbat pe degetul mic cu ajutorul ei, dacă îți propui acest lucru. Bărbații sunt naivi când vine vorba de strălucirea unei femei și cu cât strălucirea ei luminează mai mult, cu atât un bărbat este mai dispus să facă mai multe pentru.ea – cu atât mai mult conștiința lui este atrasă de ea. Unele femei se nasc cu o mare frumusețe fizică la fel cum unii bărbați se nasc foarte bogați. Acest tip de atractivitate e foarte real, dar relativ superficial. În final corpul unei femei îmbătrânește și se ofilește, iar un bărbat bogat care nu-și dezvoltă niciodată profunzimea de spirit își pierde rapid farmecul.

Pe măsură ce te dezvolți spiritual, esența ta feminină se identifică cu manifestări din ce în ce mai ample și mai profunde ale iubirii și ale luminii. În tinerețe probabil că îți petreceai destul de mult timp admirându-te în oglindă, învățând cum să-ți scoți în evidență ochii cu diferite nuanțe de farduri, încercând haine diferite pentru a vedea cum îți luminează sau întunecă energia. Fetițele – dacă au o esență feminină – se joacă spontan cu bijuteriile, machiajul și hainele, după cum confirmă multe mame. La fel, cei mai mulți băieței – cei cu o esență masculină – iubesc provocarea și competiția. Nu trebuie să fie învățați cum să distrugă lucrurile sau cum să se bată cu prietenii cei mai buni – oricum le place s-o facă.

Genetica și condiționările sociale cu siguranță joacă un rol important în această diferență. Diferențele spirituale, însă, - diferențele dintre esența masculină și cea feminină – trebuie înțelese de asemenea astfel încât bărbații și femeile să poată înțelege cum să se dezvolte spiritual, pe lângă dezvoltarea biologică și cea socială. Dezvoltarea spirituală masculină, respectiv feminină, au loc în moduri diferite și trebuie să țină cont de polaritatea specifică.

Jocul din copilărie cu păpușile și cu machiajul e începutul dezvoltării tale spirituale ca femeie. Înveți cum să cultivi iubirea și

energia. Având grijă de păpușa ta începi să înveți cum să-ți deschizi inima – indiferent de dispoziția ta – și să îmbrățișezi lumea cu iubire. Să te privești în oglindă și să constați efectele unei fuste roșie sau ale unei fuste albastre înseamnă să începi să înveți cum să simți fluxurile subtile, cum să lucrezi intuitiv cu energia și cum să vindeci, să înveselești și să binecuvântezi lumea cu strălucirea corpului tău.

Pentru tine o parte importantă a modului de a-ți exprima sexualitatea este să te simți atrăgătoare pentru că esența ta feminină se identifică cu lumina. Senzația de a ilumina, de a străluci te face să simți că iubești. În inima ta știi că tu *ești* lumină și iubire. Știi că ai puterea de a-i binecuvânta pe ceilalți cu lumina și iubirea ta când prin corpul tău strălucește energia. Vrei ca strălucirea ta să fie simțită și recunoscută.

Esența ta sexuală strălucește mereu, deși în jurul acestei esențe pot fi tot felul de blocaje psihice, perversiuni psihologice și rezistențe emoționale care-ți pot limita strălucirea. Sexualitatea este acel plan în care descoperi cel mai ușor cât de deschise îți sunt corpul și inima față de lumină. În timp ce faci dragoste strălucești ca extaz al luminii iubirii? Sau îți închizi într-o anumită măsură corpul și inima, lăsând mai puțină strălucire să lumineze, refuzându-ți ție, iubitului tău și lumii întregi, energia plină de fericire și bucurie – și apoi îndoindu-te de propria-ți valoare?

Nu există nimic mai important pentru principiul feminin decât iubirea, care transpare prin inimă ca lumină, prin corp ca strălucire, iar prin relații ca grijă și tandrețe. Te dezvolți de la forme superficiale de iubire către forme profunde. În adolescență ești obsedată de înfățișare; cel mai important pentru tine e felul în care te văd ceilalți. Dacă treci dincolo de acest nivel de îngrijorare feminină, ca femeie tânără începi să înveți să-ți simți propria strălucire; cel mai important pentru tine este cum te vezi pe tine însăți. Dacă treci dincolo și de această preocupare pentru a-ți afișa personalitatea, într-o mai profundă împlinire a expresiei feminine, preocuparea ta este cea de a radia lumina sau iubirea însăși: „Cât de abandonată sunt ca lumină absolută a iubirii divine care strălucește în inimile tuturor și prin corpul meu către toți ceilalți?" este ceea ce te preocupă când ai înflorit spiritual.

A învăța cum să te îmbraci și cum să te machiezi e o artă feminină complet dezvoltată. Majoritatea femeilor din cultura noastră contribuie la această artă într-o măsură mai mare sau mai mică. Unele femei sunt experte, altele doar se joacă, însă majoritatea petrec o bună bucată de timp preocupându-se să-și înfrumusețeze înfățișarea, devenind artiste în orientarea energiei („Care cercei mă fac să mă simt mai bine, aceștia sau ceilalți?") și a luminii („ Azi ce culoare a bluzei îmi scoate în evidență culoarea ochilor și machiajul?").

În cele din urmă, dacă te dezvolți spiritual, această preocupare ar putea începe să-ți pară superficială. Unele femei moderne, dar care nu au crescut spiritual, au ales să renunțe complet la arta exprimării feminității și a luminii. Însă pe măsură ce te dezvolți spiritual, arta și talentul tău pot crește. Pe lângă jocul energetic superficial („Cu carouri sau simplu?") înveți să intuiești și să miști energia mai profund și să te manifești ca lumină care aduce iubirea și fericirea în această lume.

Prin dans, yoga, masaj și multe altele poți dobândi aceeași experiență pe care o ai cu hainele, dar utilizând de această dată fluxul tău energetic interior în interacțiune cu al altora. Poți învăța cum să respiri și să te miști astfel încât corpul tău să se deschidă spre fluxul tău profund de energie interioară și astfel strălucirea ta să sporească. Pe măsură ce blocajele fizice și energetice sunt eliminate, lumina iubirii din inima ta poate străluci din ce în ce mai mult prin întreg corpul tău ca o forță a binecuvântării în lume, indiferent de vârsta pe care o ai.

Intuiția ta și revărsarea luminii iubirii divine devin mai profunde pe măsură ce înveți să simți, să respiri și să te abandonezi mai deplin. Există o ușoară tensiune în inima ta? Îți protejezi inima, ascunzi profunzimea iubirii tale, încerci să nu dai atenție dorinței tale constante de a dărui și de a primi iubire profundă? Cea mai profundă formă a frumuseții feminine este iubirea însăși, care strălucește liber din inimă, radiind prin corp și în lume, neîmpiedicată, liberă și impetuoasă.

Cultura noastră nu susține această profunzime a energiei: mama ta probabil a petrecut mai mult timp învățându-te cum să te îmbraci decât cum să iubești. Probabil a făcut mai multe comentarii asupra felului în

care ar trebui să-ți aranjezi părul decât asupra felului în care ar trebui să respiri pentru ca energia ta să se miște armonios prin corpul tău și să lumineze inimile altora.

La cel mai profund nivel al manifestării ei, iubirea feminină, ca și libertatea masculină, au aceeași sursă: conștiința divină. Exprimă aceeași deschidere către infinit a ființei. Totuși, călătoria masculină și cea feminină a dezvoltării spirituale sunt foarte diferite. Esența feminină se identifică cu lumina iubirii ființei („Cum arăt? Sunt iubită?"), iar cea masculină cu libertatea ființei („Care este scopul meu? Cum pot fi mai liber și mai prosper?"). Dezvoltarea spirituală, la bărbați și femei, presupune creșterea de la nivelurile superficiale ale acestor manifestări către cele mai profunde.

Practica spirituală feminină presupune să te abandonezi și să exprimi cea mai profundă lumină și iubire care se revarsă prin inima ta, dedicându-ți corpul dansului iubirii, respirând extazul iubirii și radiind lumina iubirii, clipă de clipă, indiferent de cât de rău te simți în această lume. Nu e nevoie să îți negi suișurile și coborâșurile emoționale sau durerile fizice în timp ce exersezi pentru a fi iubire în mijlocul lor.

Corpul tău va putrezi, fără îndoială, după ce vei muri. Mai devreme sau mai târziu - de obicei mai devreme decât dorești tu - te vei uita în oglindă, îți vei vedea ridurile, vei încărunți, pielea se va înmuia și inima îți va slăbi. Acesta este echivalentul pentru criza vârstei mijlocii a unui bărbat, când viața de familie și cariera dintr-o dată i se par golite de sens și fără scop. Latura ta masculină poate trece prin aceeași criză a vârstei mijlocii prin care trece un bărbat. Dar latura ta feminină trece printr-o criză foarte diferită, nu a conștientizării scopului, ci a luminii: „Sunt încă strălucitoare?"

Pentru că sentimentul care exprimă cel mai plenar lumina conștiinței este iubirea, atunci când te îndoiești de strălucirea ta, te îndoiești de iubire - dacă nu ești capabilă să îți dezvolți profunzimea feminină. Pentru asta este nevoie să înveți să te identifici mai mult cu strălucirea care vine în corp din inima ta, în loc să te identifici cu strălucirea superficială inerentă femeilor mai tinere.

La o anumită vârstă, către mijlocul vieții, este cu totul firesc să simți că trupul te „trădează". Odată ce ai învățat cum să cultivi strălucirea fizică prin îmbrăcăminte, machiaj, bijuterii și mersul senzual al corpului feminin, ți-ai uzat tinerețea. Corpul tău tânăr - care radiază în mod natural energie - și-a îndeplinit scopul de dragul maturizării tale spirituale. Acum este timpul să continui să te dezvolți și să-ți *aprofundezi* arta feminină de a exprima lumina iubirii.

Localizează iubirea în inima ta și exersează pentru a o revărsa prin corpul tău. Acest lucru presupune lăsarea întregului spectru, a întregului curcubeu al energiei iubirii să curgă prin corpul tău. Cum ar putea arăta acest exercițiu în relația cu iubitul tău? În timp ce faceți dragoste, îi poți dărui energia unei mame, corpul tău transmițând iubire plină de grijă și mângâiere. Îi poți da energia unui animal sălbatic, corpul tău transmițând iubirea prin forță neîmblânzită, „periculoasă", pasională. Îi poți oferi energia unei amante perfecte, corpul tău transmițând energia iubirii în forma ei strălucitor de senzuală.

Dacă trupul tău se opune să exprime o astfel de formă a energiei feminine, atunci vei limita forța iubirii care poate străluci din inima ta; te vei slăbi pe tine însăți. Exersează pentru a revărsa energia iubirii căreia te opui cel mai mult. Dacă nu te jenează să oferi iubire maternă și tandrețe, dar te opui să îl săruți și să îl stimulezi pe iubitul tău ca o amantă nesățioasă, atunci mai ai de învățat din arta transmiterii iubirii și a luminii. Principiul feminin se dezvoltă în ființa ta învățând cum să lași toate nuanțele energiei iubirii să curgă din adâncurile inimii tale până la vârful limbii, al degetelor, al sfârcurilor și al degetelor de la picioare în și prin fiecare din relațiile tale.

Dezvoltarea spirituală înseamnă să îți dezvolți capacitatea de întrupare a iubirii. Corpul tău învață să manifeste întregul spectru al energiei iubirii, sălbatică și primitivă, de mamă, de soră, de prietenă, de inițiatoare, de iubită, de sfântă. La sfârșit, iubirea ta îmbrățișează întregul univers, întreaga gamă de energii, fiecare formă posibilă. Ca să iubești atât de mult, trebuie să fii dispusă să simți fiecare senzație și emoție, lăsându-ți corpul să exprime fiecare energie posibilă.

Energiilor pe care nu vrei să le întrupezi în corpul tău, întotdeauna le vei opune rezistență când se vor manifesta în alții. Tocmai împotrivirea ta va atrage aceste energii în viața ta ca să poți învăța să iubești în mijlocul lor. De exemplu, dacă te împotrivești să fii fericită și senzuală fără rezerve în fiecare centimetru al corpului tău, vei disprețui femeile pe care le consideri „parașute", atrăgându-le în viața ta. Dacă îți negi propria putere de a-i influența pe alții prin energia ta, atunci vei disprețui femeile care par manipulatoare, atrăgându-le în viața ta.

Pentru a te dezvolta spiritual, e necesar să înveți să îmbrățișezi și să exprimi fiecare energie *în iubire*. Corpul tău se dezvoltă în capacitatea sa de a revărsa toate tipurile de lumină, mai închisă și mai frumoasă, cosmică și copilărească, roșu pastel și roșu închis. Pentru a te deschide astfel, e nevoie de exercițiu. Pentru o femeie este ușor să se abandoneze ca iubire sub formele pe care le consideră confortabile: iubitul tău te masează pe spate, îți pregătește cina și apoi te leagă de pat cu panglici de catifea pentru a te tortura cu limba - probabil poți suporta asta. Însă când ești nervoasă - iubitul tău te minte în legătură cu ceva important - poți lăsa energia furiei să curgă prin fiecare celulă a corpului tău *și în același timp să îți ții inima deschisă în fața inimii lui?*

Poți să simți prin furia ta, să rămâi cu iubitul tău inimă lângă inimă și să simți profunzimea iubirii și dorinței care clocotesc în inima ta deschisă? Poți să respiri iubirea - inspirând și expirând iubirea ca și cum ar fi aer - și în același timp să strigi la iubitul tău, cerându-i integritate, netolerând nimic mai prejos de ceea ce știi că e adevărat despre el?

Pentru a-ți dezvolta capacitatea de a radia iubirea în diferite nuanțe de energie e nevoie de timp, la fel ca pentru a învăța să te machiezi. Corpul tău învață să întrupeze fiecare formă de energie din univers, în fond, în timp ce inima ta rămâne abandonată în voia strălucirii iubirii din adâncul ei.

Odată ce corpul și inima ta au învățat să rămână deschise, poți exersa pentru a te relaxa chiar în sursa luminii, tocmai în iubirea care ești tu, extazul profund al ființei. Din ce în ce mai mult, pe măsură ce înveți să te abandonezi, această forță a iubirii trăiește *ca* fiind tu,

făcându-ți inima să bată, mișcându-ți membrele, spunând cuvintele tale, contractându-ți vaginul și „decapitând" orice nebun care se pune în calea iubirii.

Bucură-te de interacțiunea conștiinței masculine cu lumina feminină la orice nivel. Zâmbetul și ochii tăi strălucitori, corpul și energia ta atrag conștiința iubitului tău. Prezența lui îți penetrează corpul și impregnează oceanul strălucitor al sentimentelor tale. Conștiința lui fermă pătrunde prin forța iubirii care radiază din inima ta, iar această fuziune determină aprinderea și comuniunea sufletelor voastre ca iubire absolută. Copleșitor de deplin și absolut liber, acest extaz este cea mai profundă plăcere a iubirii sexuale pe care o pot descoperi un bărbat și o femeie, extazul deschis al existenței însăși făcut palpabil prin căldura trupului abandonat în iubire.

9

Nu te focaliza asupra plăcerii

Sunt pe punctul de a ejacula. Mă trage în adâncul ei, storcându-mi penisul în strânsoarea vaginului ei. Dorința ei pare de nepotolit. „Mai tare", țipă ea împingându-și vulva spre mine. Răsucindu-mi organul prins în strânsoarea ei catifelată, începe să aibă orgasm în valuri și convulsii, iar eu sunt în culmea excitației.

Dar eu nu vreau să ejaculez. Nu vreau să se termine. Nu vreau să fiu redus la un rezervor de spermă epuizat.

În loc să fiu condus de plăcere, simt în și prin plăcere. Nu mă las atras într-o frenezie a efortului, a eliberării și a epuizării. În schimb, îmi reorientez atenția. Simt prin intensitatea plăcerii, asemenea unui leu care sare printr-un cerc de foc, în deschiderea care se află dincolo de plăcere. Conștientizând această deschidere, senzația se modifică brusc, ca și cum focul plăcerii ar fi un miraj, sau un val de căldură, unduindu-se pe suprafața strălucitoare a unui ocean imens.

Plăcerea nu a scăzut, dar nu mai este punctul central al atenției mele. Nu e decât o scânteie mică, o licărire transparentă pe suprafața unui ocean al profunzimii. În timp ce îmi las atenția să se relaxeze în această sursă vastă, impulsul de a ejacula dispare. În schimb, intensitatea senzației crește și se ridică pe șira spinării într-o explozie de lumină a minții.

Suntem încă înlănțuiți cu putere. Picioarele și pelvisul ei vibrează acum ca un motor pe cale să

explodeze. Nu s-a lăsat niciodată umplută cu atâta energie. Iar eu nu mi-am mai menținut luciditatea atât de adânc în această intensitate a plăcerii.

Simt că încearcă să mă atragă peste orizontul conștiinței în spirala iubirii ei fremătătoare. E ca și cum m-ar testa: Îmi voi pierde oare controlul? Și totuși, în timp ce mențin luciditatea prin vârtejul plăcerii ei, energia noastră crește, abandonul nostru devine mai profund și noi niveluri de extaz reciproc apar și se risipesc, iar și iar, fiecare mai desăvârșit decât precedentul.

Atractivitatea extazului ei fizic cere o penetrare aproape absolută a conștiinței. Dacă eu micșorez chiar și o clipă deschiderea lucidității mele, atenția îmi este absorbită în vâltoarea stimulării genitale și aș putea fără să vreau să mă pierd într-o plăcere rapidă, într-o ultimă convulsie a descărcării. Trebuie să îmi păstrez conștiința fermă în fața acestei excitații sexuale extraordinar de intense. Cu cât rezistența mea e mai stabilă, cu atât e mai intensă manifestarea extazului ei.

În această amplificare paroxistică a extazului amoros, amândoi trăim revelația forței de propulsare a sexualității și a iubirii noastre în Dumnezeu.

Înțelege diferența dintre energie și conștiință în timpul actului sexual. Greșeala femeii este că se pierde în energie și plăcere. Greșeala bărbatului este că adeseori nu ține cont de manifestarea energiei sau o reprimă rămânând fixat în obișnuințele sale vechi. În loc să faci aceste greșeli, urmărește să simți manifestarea energia în totalitate, dar simte-o *ca fiind* conștiință, ca o exprimare a cine ești tu în adâncul ființei.

Femeia va tinde să se piardă în energie mai întâi. Dacă experiența sexuală este foarte intensă și plăcută, ea va tinde să uite de toate celelalte și se pierde în energie, plăcere și senzație. Atunci bărbatul va tinde ori să se rețină și să se stăpânească, ori să fie absorbit de plăcerea ei.

Dacă lași ca întreaga ta conștiință să fie restrânsă doar la plăcerea senzorială, vei fi purtat(ă) către orgasmul cu descărcare. Fără a integra niveluri mai profunde ale conștiinței, orgasmul tinde să ducă la o

prăbușire a energiei și o pierdere a lucidității. O călătorie grăbită către un gol mediocru. În loc să cazi pradă acestui efort de stimulare și descărcare, reorientează-ți atenția astfel încât experiența sexuală să depășească simpla satisfacție a organelor genitale.

Mulți oameni simt doar cea mai slabă dintre plăcerile sexuale. S-au obișnuit cu o rutină sexuală de stimulare care duce la excitația obișnuită urmată de o descărcare explozivă a tensiunii prin ejaculare sau orgasm clitoridian. Genul acesta de sex este ca și cum niște porci s-ar hrăni în cocina euforiei, îndopându-se cu energie până la limita exploziei, complet inconștienți.

Dacă ești bărbat, nu pierde spațiul deschis al conștiinței de dragul plăcerii momentane. Dar nu te opune nici forței plăcerii, ca un prost rigid care încearcă să păstreze controlul. Plăcerea sexuală în sine are un magnetism natural care poate atrage luciditatea către sursa ei generatoare mult mai vastă, asemenea unui fluture atras de lumină. Urmărește să simți plăcerea, așa cum ai face oricum, dar nu te opri acolo, mergi mai departe. Lasă-ți conștiința să se expansioneze și dincolo de ea în oceanul care îi este sursa. Simte senzațiile sexuale pe deplin, precum și deschiderea în care plutesc aceste senzații. Continuă să simți excitația, dar și claritatea minții tale superioare care trăiește și cunoaște intensitatea fiecărei mângâieri, fiecărui sărut, fiecărei pătrunderi, fiecărei pulsații a inimii. Fii senzația însăși, expansionată până la infinit, prin fiecare experiență.

Lasă-ți atenția să fie atrasă de torsiunea catifelată sau pulsația fierbinte a organelor genitale a iubitei și conștientizează și acest aspect. Lasă-ți atenția să fie atrasă de cântecul de sirenă al gemetelor de iubire și simte prin acesta. În loc să fii atras peste limita ta de control conștient a energiei, de valurile de senzualitate și de abandon, menține-ți conștiința trează și lucidă. Cu cât devine mai „sălbatică" iubita ta, cu atât mai adânc trebuie să simți și să controlezi prin conștiință energia sa debordantă.

La un moment dat, vei putea simți și conștientiza toate aceste aspecte. Senzațiile fizice, jocul energiilor polare, deschiderea inimii,

claritatea minții, expansiunea conștiinței. Însă, pentru ca acest lucru minunat să se producă este necesar să exersezi puterea de a-ți elibera, de a-ți detașa atenția de la plăcerea extremă și a o focaliza voluntar în însuși spațiul conștiinței tale.

Ca și cum te-ai trezi în timp ce visezi, urmărește să integrezi tot universul interacțiunii sexuale în spațiul deschis al conștiinței. Această translație care se produce îl mută pe porc la palat. Brusc, devii conștient de o altă realitate, pe care o recunoști ca fiind cea adevărată. Tu ești însăși strălucirea conștiinței. Tot ceea ce se întâmplă, inclusiv experiența sexuală, are loc în această deschidere și este o creație a luminii conștiente. Numai că tu ai uitat asta și te-ai pierdut în drama speranței și a dorinței, în visul împlinirii și al eliberării, în micile satisfacții ale cărnii și ale posesiunii.

Când ești în pat făcând dragoste, e ușor să uiți cine ești cu adevărat: strălucire a conștiinței, iubirea pură, deschiderea și profunzimea ființei. Întotdeauna exersează pentru a-ți aduce aminte cine ești cu adevărat, chiar și în timpul fuziunii amoroase.

PENTRU EL

Probabil o folosești pe iubita ta pentru a te stimula. Îți place felul în care îi intră slipul tanga între fese. Te exciți când poartă haine de piele și te leagă de pat, sau îngenunchează în fața ta. Masajele ei tandre, lenjeria subțire și parfumul picant de scorțișoară-caramel te excită. Apoi, prin sex, îți conduci propria excitație până la limita descărcării și într-o clipă de plăcere intensă s-a terminat totul.

Femeile sunt probabil cea mai frumoasă, cea mai senzuală și cea mai atrăgătoare inspirație din viața ta. Asta e bine. Și trebuie să recunoaștem: femeile dezvăluie bărbaților frumusețea existenței. Fără femei, viața ar fi tristă într-adevăr. Dar relația ta cu natura feminină nu trebuie să se oprească la excitarea sexuală.

Să presupunem că ești pe o plajă și vezi o femeie care te atrage, fie că e iubita ta, fie că e o străină. Poate te atrage pentru că pielea ei este moale și netedă și strălucește în lumina soarelui. Poate nu-ți poți lua

ochii de la decolteul ei, din față sau din spate. Poate este eleganța ei, grația ei, felul în care merge sau profunzimea relaxată a pasiunii din ochii ei, acel ceva care te atrage.

Sentimentul de a „vrea" o femeie este sentimentul de a vrea să fuzionezi cu ea, să o iei și să o faci a ta, astfel încât pentru câteva clipe să fii absorbit deplin în frumusețea ei și în feminitatea ei delicioasă, eliberat de dorință pentru că ai exact ceea ce vrei. Dar ce vrei de fapt?

Majoritatea bărbaților, și poate și tu, cunosc sentimentul de a vrea o femeie, de a face dragoste cu ea, ca apoi să simtă că a terminat cu ea, cel puțin la nivel energetic. Ai obținut ce vroiai: stimulare până la ejaculare. Ești eliberat de dorință. Deși ai putea s-o strângi în brațe cu iubire, deja te îndepărtezi, spre somn, spre reverie sau spre televizorul din celălalt capăt al camerei. Sau pleci la serviciu.

Unii bărbați ajung să simtă rușine sau vinovăție în legătură cu acest fel de relație sexuală. Așa că încearcă să găsească alte modalități de a se raporta la iubita lor. Modalități mai civilizate. Pe lângă faptul de a-și câștiga existența și a întreține familia, prima încercare de cuplare non-sexuală presupune de obicei găsirea unor interese comune. Filmele străine. Observarea păsărilor. Dezbaterile. Cititul în fața șemineului. Colecționarea de vinuri, antichități sau alte rarități. Unii bărbați consideră că acestea sunt forme de comuniune mai „mature" și cu siguranță depășesc acel du-te-vino rapid al dorinței și al descărcării sexuale. Durează mai mult și nu depinde de tinerețe, energie și atracție fizică.

Dacă ești asemenea multor bărbați, ajungi de multe ori să renunți și la acest punct. Pe lângă faptul că munciți și aveți grijă împreună de familia voastră, îți face la fel de multă plăcere să fii cu iubita ta la fel de mult cât îți place să urmăriți filme, să mergeți la concerte și să discutați despre politica internațională. Împreună, doriți orgasme nemaipomenite, discuții și vacanțe pe care amândoi le considerați interesante. În pat, îți place contactul senzual; în muzee sau galerii, schimbul intelectual. În secret însă, ai poftă numai de o noapte cu vecina ta de optsprezece ani care face plajă în curte. Sau ai fantezii cu

femeia inteligentă și provocatoare de la serviciu cu care ai putea împărtăși lucruri pe care iubita ta actuală nu le-ar putea înțelege.

Dacă a avea o familie sănătoasă, a face dragoste de trei ori pe săptămână și a cumpăra împreună covoare persane te împlinește în totalitate, atunci bucură-te cât durează. Nu va dura însă prea mult. Gândește-te la sex-appeal: oricât de atrăgător e corpul iubitei tale sau oricât de interesantă e mintea ei, vei ajunge probabil într-un punct în care asta nu mai e de ajuns. Primul tău impuls ar putea fi să găsești în altă parte ceea ce cauți. În unele cazuri, o altă femeie *poate* să-ți ofere energia fizică sau strălucirea intelectuală care îi lipsesc iubitei tale actuale. Dar chiar și așa, în cele din urmă vei fi la fel de dezamăgit de ea cum ai fost de fiecare femeie de dinaintea ei.

Un act sexual bun e ispititor, dar mai apoi ajungi într-un plan mai profund unde nu e destul. Interesul tău e trezit de femeia specială care poate „împărți viața" cu tine. Să sperăm că genul acesta de femeie te atrage și sexual. Atunci te mai dezvolți puțin. Fie că rămâi cu iubita ta actuală sau „încerci pășuni mai verzi", nu se schimbă nimic fundamental. Pentru a face un salt trebuie să îți eliberezi conștiința de obiceiurile și atitudinile vechi, și să te reorientezi către un adevăr sexual mai profund dacă vrei să găsești sensul vieții și al universului relațional polar.

Observă unde se îndreaptă atenția ta când ești interesat de o femeie. Poate se îndreaptă către sânii sau picioarele ei. Sau poate te gândești ce mamă bună ar fi. Sau poate îți imaginezi cum vă relaxați împreună la o fermă, privind apusul soarelui în timp ce tu îți bei cafeaua, iar ea face ultimele retușuri la cel mai nou tablou al ei. În cazul în care conștiința ta nu continuă să adâncească și să lumineze cu iubire viața voastră de cuplu, te vei simți neîmplinit când lucrurile acestea își vor pierde strălucirea sub praful rutinei și al blazării. Vei ajunge să nu mai simți semnificația și frumusețea a ceea ce înainte te încânta atât de mult. Vei „pieri" încet într-o disperare tăcută sau vei scăpa de relația actuală și o vei lua de la capăt, ambele cazuri lăsându-te lipsit de adevărata fericire.

În cele din urmă – și nu te grăbi, vei ști când va veni vremea, pentru că nu vei avea de ales – suferința te obligă să ajungi la o profunzime mai mare. Atunci este timpul să înveți să devii mai relaxat, dar atent și profund ca și cum ai putea privi și dincolo de lucruri pentru a vedea și înțelege cu adevărat. Este ca și cum ai simți prin puntea unei bărci ritmurile adânci ale mării, sau ți-ai relaxa privirea prin obiectele reflectate într-un geam ca să poți cunoaște peisajul vast din spatele lor. Fiecare obiect al atenției tale plutește într-un spațiu nemărginit al ființei. Cine *ești* tu cu adevărat se revelează gradat din această profunzime a ființei, inclusiv din lucrurile „reflectate" de conștiința ta, lucruri cu care de acum nu te mai identifici în mod iluzoriu. Relaxează-ți atenția prin fiecare experiență ca să poți cunoaște și simți această profunzime a cunoașterii ce se produce prin conștiința ta din ce în ce mai puțin condiționată.

Percepe prin sfârcul întărit și prin umezeala caldă dintre picioarele iubitei ca și cum ai percepe prin imaginile și senzațiile dintr-un vis, simțind prin transparența lor spațiul mai vast în care licăresc. Simte prin undele sonore din casă – râsetele copiilor, țârâitul telefonului, lătratul câinelui – ca și cum ai simți într-un ocean ascuns al liniștii. Simte prin senzația ta de satisfacție în timp ce stai întins lângă iubita ta după o zi lungă de muncă grea, relaxându-te în deschiderea existenței profunde, și fii conștient de acel „cine ești tu cu adevărat" în care apare gândul „Sunt satisfăcut".

Conștientizează „cine" este cel care trăiește aceste sentimente sau stări, „cine" este cel care percepe liniștea profundă din spatele sunetelor și spațiul deschis în care se mișcă imaginile vieții tale. Vei observa probabil că nu poți face asta foarte mult timp. În câteva secunde vei uita de „cine" ești tu în profunzimea conștiinței tale, și vei rămâne iar țintuit la suprafața lucrurilor atras de sclipirea aparentă, de priveliștile, de sunetele și sentimentele din viața ta – și aceste lucruri nu te împlinesc foarte mult timp. Exersează din nou, încă o dată în momentul prezent, simțind prin toate lucrurile la care ești atent, deschizându-te spre această profunzime a ființei tale. Iar și iar, exersează această conștientizare a „cine" ești tu cu adevărat, în

numeroasele conjuncturi ale vieții de zi cu zi și eventual chiar și în timp ce visezi noaptea și evident când faci dragoste.

Exersează această conștientizare detașată mai ales când ești cel mai atras sau dezgustat de viață, ceea ce se întâmplă probabil destul de des și cu iubita ta. Folosește atractivitatea ei (sau problemele ei) pentru a-ți distrage atenția de la corpul și mintea ta înspre corpul și mintea ei. Dar nu te opri acolo, altfel vei ajunge să te simți epuizat, plictisit și neîmplinit. Caută să simți universul ei și apoi conștientizează prin el însăși profunzimea existenței.

De exemplu, când faci dragoste, atenția ta va fi atrasă firesc de strânsoarea caldă a vaginului ei în jurul penisului tău. Simte cum atenția ta se mută către această senzație din locul unde se afla mai înainte. Apoi, folosind impulsul atenției tale atrase, conștientizează chiar prin senzațiile plăcute, însuși spațiul conștiinței tale pe care se proiectează senzația de plăcere.

Curcubeul apare pe cer. Filmul se derulează pe un ecran. Care este fundalul pe care se manifestă sau în care se simte orice senzație? Află. Simte prin mișcările de penetrare căldura alunecoasă a vaginului iubitei tale în jurul penisului tău. Oricât de bine te-ai simți, te simți mai bine când simți și spațiul gol în care apare energia senzației, precum aerul în care apare un miraj. Această înțelegere și trăire simultană a deplinătății (cald, ud, mătăsos, tremurător) și a vidului (spațiul vast al senzației) eliberează extazul din planul pur fizic și-l translatează în universul nemărginit al deschiderii și profunzimii conștiinței tale.

Actul sexual - ca și formarea unei familii, statul în fața șemineului sau colecționarea de mașini – te satisface numai atât de profund pe cât vrei tu să simți. Capacitatea de a conștientiza prin aspectele de suprafață profunzimea experiențelor se poate învăța. Puterea ei crește prin exercițiu. Chiar și prin senzația unei înțepături de țânțar te poți percepe pe tine în profunzimea conștiinței tale și momentul ar putea fi revelator la fel cum ar putea fi și atunci când ești masat de cinci femei goale. Mirosurile, gusturile, atingerile, sunetele și imaginile sunt

diferite - și fără îndoială majoritatea bărbaților ar prefera o experiență în locul celeilalte – dar extazul momentului este identic. Profunzimea momentului este identică. Gradul în care te simți împlinit – deschis, liber, viu și deplin – este identic.

Când poți conștientiza cât mai profund orice experiență, atunci nu mai speri imposibilul: că o experiență sau alta te va împlini. Nici nu ești deprimat de realități: viața sexuală trece pe lângă tine și tu tot nu *ai făcut dragoste* încă în totalitate; iubita ta e uneori iubitoare și alteori irațională; viața ta de zi cu zi e plină de sarcini nesfârșite și mărunte. Dar rămânând atent și conștient, clipele îți vor dezvălui plinătatea și profunzimea, iar extazul va lumina orice experiență.

Dacă ai aprofundat această metodă, se poate să te mai plângi de spatele care te doare sau să nu-ți convină că mașina s-a stricat, dar extazul inerent al ființei rămâne neîntrerupt ca o esență fundamentală ce se revelează cu fiecare clipă. S-ar putea să te autocompătimești, dar în același timp ești și conștient de acest lucru și astfel te relaxezi în profunzimea deschisă a conștiinței tale chiar și atunci când te mai plângi.

După ce ai deprins această atitudine de a trăi ca un extaz fiecare clipă, experiențele zilnice, departe de a mai constitui momente de agitație, devin o sursă de conștientizare a „cine ești tu", a bucuriei și a iubirii. Viața de familie devine plină de deschiderea ființei tale. Viața ta profesională devine o expresie a profunzimii tale. Iubita e încântată de forța prezenței tale transmise emoțional prin corpul și respirația ta.

Nu mai folosești sexualitatea numai pentru a te descărca de tensiune și dorință; în schimb, te încarci complet în acel *„a simți prin"* al actului sexual. Te lași atras de pielea netedă și de zâmbetul fermecător al iubitei. Folosești impulsul atracției pentru a „simți" atenția ta, conștiința ta prin senzațiile și emoțiile pe care le ai cu ea, și urmărești să identifici „cine" este cel care experimentează toate acestea. Apoi lași profunzimea acestui „cine", forța iubirii și deschiderea ființei să penetreze toate experiențele tale și întreaga lume din jurul tău. Te simți acum eliberat nu prin iubita ta sau prin orgasmul cu descărcare,

ci prin abandonul în extazul care ești tu, iar și iar, până când teama și dorința se pierd în deplinătatea apariției neîncătușate, reînnoită în fiecare moment, a Sinelui tău.

PENTRU EA

Când iubirea se revarsă în viața și relația ta, te simți deschisă și fericită. Când iubirea nu se revarsă, te simți deprimată și obosită. Deci e necesar și destul de ușor pentru tine să încerci să creezi un circuit al iubirii în viața și relația ta în speranța că te vei simți mai bine.

Dacă presupui că sursa iubirii se află în alții, atunci vei face tot ce crezi că e necesar pentru a obține iubirea lor. S-ar putea să treci peste dorințele personale pentru a te îngriji de nevoile celor a căror iubire o vrei: familia, iubitul, prietenii. În cele din urmă, dacă te dai peste cap ca să-i mulțumești, s-ar putea să ajungi să te simți abuzată, victimă a capriciilor lor. Adevărul este că, în multe cazuri, tolerezi abuzul lor din cauza iubirii pe care speri să o primești de la ei. Altfel, ai înceta pur și simplu să te expui ca o potențială victimă.

Dacă într-adevăr te simți neiubită și neobservată, s-ar putea să dorești abuzul. Probabil nu te gândești așa, probabil te simți numai rănită și supărată. Iubitul tău stă în fața televizorului și bea bere. Te ignoră de câteva săptămâni. Tu încerci să vorbești cu el și el nu răspunde. Faci ceva special - îi pregătești cina sau ești îmbrăcată deosebit de frumos - și el nici nu te observă. Ești în bucătărie și, frustrată de apatia lui, brusc arunci o farfurie pe jos și o spargi. Sau parchezi mașina pe alee și ai chef să o conduci „accidental" direct în ușa garajului.

Știi că astfel de purtări nu îl vor face pe iubitul tău să te iubească mai mult. Dar știi că îi vor atrage atenția. Când o relație se înrăutățește foarte tare – în sensul că iubitul tău nici nu te observă – atunci atenția lui furioasă e mai bună decât nici o atenție. Abuzul lui e mai bun decât lipsa totală; cel puțin în furia lui îi poți simți prezența și i-o accepți.

E o prezență cu un nivel foarte scăzut, într-adevăr, dar, totuși, majoritatea femeilor au dorit-o în anumite momente de la iubitul lor indiferent. „Mai bine i-aș sparge aparatul stereo ca să mă bage în seamă

decât să continuăm astfel." Și astfel ele ajung măcar să simtă o reacție prin furia lui. El s-ar putea să strige, dar cel puțin va vorbi cu tine. Furia lui aprinsă s-ar putea să fie lucrul cel mai apropiat de pasiune pe care l-ai primit de la el în ultima vreme.

Iubirea este atât de importantă pentru esența feminină încât unele femei vor face absolut orice pentru a o obține, inclusiv să renunțe la controlul asupra vieții lor personale pentru a obține iubire de la familie, iubit și prieteni.

Pe măsură ce te dezvolți spiritual, îți dai seama cât de nesatisfăcător este să depinzi întotdeauna de iubirea altora. Îți dai seama că indiferent dacă iubitul îți oferă iubire sau nu - indiferent dacă îți oferă cineva iubire sau nu - tu ești vrednică de iubire. Nu ai nevoie să-i mulțumești pe alții pentru a simți fluxul iubirii pe care îl dorești în viața ta. Te poți iubi pe tine însăți pentru sinele divin din tine însăți.

Tranziția este foarte dificilă și puțin satisfăcătoare: să treci de la a depinde de alții la a-ți oferi singură iubirea pe care o dorești. Să înveți cum să te iubești pe tine însăți este un pas important în viață. Te întregește și te face independentă, un adult adevărat capabil să ia singur decizii fără a se mai complace ca victimă. Îți poți alege singură direcția și să-ți trăiești viața după regulile tale și, de asemenea, poți să-i lași și pe ceilalți să facă la fel.

Pentru unele femei, acest gen de autonomie este realizarea vieții lor. După ani întregi petrecuți într-o relație cu un bărbat care s-a așteptat să faci totul cum vroia el, ai ajuns în sfârșit într-o relație de egalitate, respect reciproc și independență. Împărtășești iubire cu bărbatul tău, dar știi și cum să-ți oferi iubire. Ai grijă de el, dar ai grijă și de tine. O vreme, asta ar putea părea o relație ideală: prieteni și iubiți în loc de asupritor și victimă.

Următoarea tranziție are loc când această egalitate nu mai e suficientă. Relația ta e sigură și încurajatoare, dar ceva pare că lipsește. Iubitul tău îți dăruiește iubire și îți respectă și libertatea, dar extazul abandonului total nu e o plăcere frecvent. Nu mai ești dispusă „să faci orice" pentru a fi cu iubitul tău, ci începi să simți că ai face orice ca să

simți extazul iubirii absolute pătrunzând adânc în inima ta și în corpul tău – și totuși știi că a te abandona în voia altuia pentru acest extaz este o rețetă pentru abuz, victimizare și slăbiciune.

Pe măsură ce se desfășoară următoarea etapă a dezvoltării spirituale, înveți să te deschizi complet fără să te pierzi în altcineva. Nu mai suporți suferința dependenței, nici mândria independenței. Nu mai tragi de iubitul tău și începi să respiri libertatea iubirii detașate.

Când erai dependentă, te sacrificai pentru a-ți mulțumi iubitul. Când erai independentă, te întăreai ca să te poți mulțumi pe tine însăți, cu sau fără iubitul tău. Acum, exersează adevăratul abandon spiritual, care presupune deschiderea către iubirea care impregnează întregul univers și se exprimă sub forma corpului, a minții și a emoțiilor tale. Extazul tău se află în această supunere, nu față de iubitul tău, nici față de tine însăți, ci față de însuși fluxul iubirii după care ai tânjit tot timpul.

Acest gen de supunere, de abandon, te face mai puternică, nu mai slabă. Abandonată în voia iubirii, mișcată de iubire, ești o forță demnă de luat în considerare. Când iubirea circulă prin tine, iubitul tău ar trebui să facă bine să se îndrepte sau să se păzească. De fapt, *tu* ai face mai bine să te îndrepți sau să te păzești. Iubirea este o forță care te dezbracă de toate plăcerile false, efemere și îți acordează propria viață la sursa ei originară.

Majoritatea femeilor aleg confortul fizic și siguranța emoțională în locul iubirii adevărate. Viețile lor sunt adaptate după obligațiile reprezentate de casele frumoase, slujbele bune și relațiile cu familia și prietenii. Majoritatea femeilor sunt gata să se abandoneze cu adevărat iubirii numai după ce au trecut prin cele două etape: a dependenței și a independenței. Numai când o femeie este dispusă să se lase „mișcată" de fluxul iubirii pure, necondiționate – nu de dorințele iubitului ei sau de propriile ei vise – e gata să facă următorul pas în dezvoltarea spirituală. Acest pas presupune comuniunea cu divinul, „căsătoria cu Dumnezeu", să devii iubită și mireasă a Iubirii, nu a iubitului tău sau a ta.

Când ești pregătită să faci acest pas, vei ști, pentru că nu vei avea de ales. Poate vei fi în bucătărie, cu copiii tăi frumoși care stau la masă,

iubitul tău devotat privindu-te în ochi și te vei simți împlinită – sau aproape de împlinire. Însă mai există ceva, ca un „vid în forma lui Dumnezeu" în inima ta.

Uneori îl vei observa ca o tensiune în corpul tău sau ca un dor profund al inimii tale. Ai putea încerca să-ți găsești de lucru ca să eviți să îl simți. Ai putea încerca să te convingi că nu ai nici un drept să simți această lipsă indirectă; la urma urmei, ai tot ce ai vrut vreodată, cu siguranță, mai mult decât multe femei au norocul să aibă. Și totuși, undeva, cumva, ceva lipsește, deși nu poți să spui cu precizie ce anume.

Unele femei încearcă să-și analizeze această neîmplinire prin terapie sau discutând cu prietenele. Alte femei caută „extazul" de „a se pierde" în iureșul a ceva „mai important". Își dedică viața unui lider spiritual sau unei mișcări sociale și cunosc extazul abandonului de sine pe care îl pierduseră odată cu dezvoltarea atitudinii emoționale independente.

Dar genul acesta de extaz este temporar și depinde de persoana iubită sau de scopul ales. Când sunt respinse sau cad în dizgrația învățătorului lor spiritual se simt la fel de rău ca atunci când sunt respinse de iubit. Sau, dacă au ales să se „piardă" în fuziunea cu o problemă socială mai importantă – de exemplu, ecologia, feminismul, educația sau sănătatea mondială – și trec prin eventualul succes sau eșec al misiunii lor, din nou, tânjesc după ceva mai mult.

Până la urmă, singurul abandon care este cu adevărat satisfăcător este cel în fața iubirii care este substanța fiecărei clipe, aceeași iubire care se manifestă prin tine și în întreg universul. Dacă iubirea în voia căreia te abandonezi este iubirea „pentru" cineva sau ceva, atunci mai ai de învățat. Nu vei fi niciodată complet împlinită de ceva sau cineva. Niciodată. Poți avea momente de fericire relativă, dar acestea vor fi simțite între momente de nefericire relativă, iar acest ciclu de primire și ne-primire a iubirii în viața ta, de zi cu zi, în cele din urmă devine searbăd. Inutil. Epuizant. Un adevărat învățător spiritual, o învățătură bună sau o mișcare spirituală autentică te îndreaptă direct către însuși extazul iubirii, iar apoi te ajută să slujești lumea *ca* iubire. Niciodată nu te vor condiționa în vreun fel.

Adevăratul abandon spiritual presupune supunerea în fața iubirii, iubirea care te face să respiri și să-ți bată inima, iubirea care e vie chiar în acest moment. Dezvoltarea spirituală presupune să treci prin tot ce e nevoie ca să recunoști această iubire, să îți deschizi inima și corpul pentru ea și să trăiești *ca fiind iubire*, exprimând-o prin însăși viața ta. Poți alege să manifești iubirea în relația cu un bărbat sau fiind călugăriță. Poți alege să exprimi iubirea prin a da naștere multor copii, adoptând orfani sau trăind singură. Poți alege să fii lider politic, doctor sau poți aduna fonduri pentru caritate. Ești liberă să alegi viața pe care o vrei – dar vei fi cu adevărat împlinită numai dacă exersezi pentru a trăi iubirea clipă de clipă, în tot ceea ce faci.

Fără această atitudine, viața ta va ajunge în cele din urmă la dezolare. Multe femei au iubit un bărbat, au crescut copii și au contribuit la dezvoltarea societății, și totuși s-au simțit singure la sfârșitul vieții – sau chiar la mijlocul ei. Multe femei s-au alăturat unor învățători spirituali și unor grupuri sociale și totuși au murit nefericite, epuizate și lipsite de împlinire adevărată. Vine un moment în care realizezi că singurul lucru bun de făcut este să te abandonezi complet ca flux al iubirii divine. Ai încercat celelalte forme de abandon și, oricât de bune ar fi fost, ai continuat să dorești, să tânjești după mai mult.

Să te dăruiești altcuiva este ceva frumos, dar până la urmă nesatisfăcător. Să te dăruiești propriei direcții de dezvoltare este de asemenea frumos, dar până la urmă, dacă nu ești atentă, te vei simți singură și golită de sens. Dorința din adâncul inimii tale poate fi pătrunsă și satisfăcută complet numai de iubirea ta profundă care este însăși natura esențială a ființei tale.

Din acest moment prezent, practică deschiderea corpului și a întregii tale ființe către extaz. Inspiră și expiră iubirea cu fiecare răsuflare. Învață să-ți relaxezi mușchii – inima, abdomenul, coapsele – pentru ca energia iubirii să poată curge prin tine fără nici un obstacol. Urmărește să simți iubirea care curge prin inima și corpul tău indiferent de sentimentele tale la un moment dat. Abandonează-te complet și trăiește ca iubire chiar în timp ce ești rănită, supărată sau speriată. Deschide-te ca iubire, prin respirația ta, prin tot corpul tău, iar și iar, oricând îți aduci aminte.

Vei descoperi că unele părți din tine se pot împotrivi abandonului ca iubire. Abdomenul tău nu s-a relaxat complet de ani de zile, așadar energia iubirii nu poate curge în totalitate către organele tale genitale. Alteori te temi să nu îți pierzi sprijinul financiar, așadar eziți să încetezi să îl mulțumești pe iubitul tău. Sau poate ai fost singură atât de mult timp încât te temi să lași garda jos și să simți durerea din inima ta.

Să înveți să te abandonezi iubirii este de multe ori un proces chinuitor. Vei fi dezamăgită de visele tale de confort, siguranță și romantism. Fiecare emoție pe care ai „ascuns-o" în corpul tău fără să vrei să o simți complet, pentru a te elibera de ea, va reapărea ca să o retrăiești. Experiențele anilor de singurătate și durere vor reapărea și, pe măsură ce inima ta se deschide, lecțiile trecutului vor fi acum absolvite. Când va veni timpul, nu vei avea altă opțiune decât să treci prin acest proces purificator și să înveți să te abandonezi ca iubire, primind și dăruind cu fiecare respirație extazul deschiderii profunde a inimii tale.

Extazul acesta ia naștere din natura ta adevărată, Sinele tău divin, esență a iubirii lui Dumnezeu care este infinită în veșnicia ei. Forța acestei iubiri nu poate fi niciodată limitată. Această iubire îți umple corpul și inima cu o plăcere atât de profundă încât nici măcar propriile tale gânduri și emoții nu pot influența fericirea ta fundamentală. Singurătatea este plină de o strălucitoare imensitate a bucuriei. Această energie a iubirii curge de la inima ta prin corp și iese prin picioare, prin mâini și prin ochi asemenea unor raze ale frumuseții. Trăiești în încântarea iubirii, chiar și în timp ce viața ta de zi cu zi continuă sub forma pe care o alegi.

Sexul devine literalmente „a face dragoste", ca o sporire a iubirii, iar profunzimea nemărginită a inimii tale iradiază prin fiecare centimetru al corpului tău aflat într-o deplină fuziune cu cel al iubitului tău. Ești atât de plină de iubire și fericire încât îți este de acum imposibil să renunți la ele doar în intenția de a satisface capriciile iubitului tău. Ești atât de deschisă în extaz încât nu mai ai nevoie să îți protejezi inima de teama de a fi rănită sau folosită. Iubirea ta este mai importantă decât personalitatea iubitului tău sau decât individualitatea ta. Nu ai de ce să te temi sau de ce să te protejezi.

Iubirea și-a croit deja drum prin speranțele și temerile tale secrete și a deschis fiecare părticică din tine cu lumină.

Nu ești stăpânită nici de nevoile iubitului tău, nici de ale tale. Tu *ești* iubirea. Trăiești ca iubire. Iar când descoperi că inima ta încă mai tânjește, exersează pentru a te abandona mai profund ca iubire. În timp ce speli vasele, când îl iei pe copil de la școală sau când concediezi un angajat, lasă iubirea să se reverse prin fiecare gest, cuvânt și respirație a ta. În fiecare clipă exersează pentru a primi iubirea în adâncul corpului tău și pentru a dărui iubire din fiecare celulă. Astfel ești transfigurată, și fiecare respirație plină de iubire te ajută să te transformi dintr-o femeie neputincioasă care caută dependența în iubire, într-o femeie independentă care se iubește pe ea însăși pentru dumnezeul din ea, o femeie care deja și va fi întotdeauna plină de extazul și puterea de binecuvântare a iubirii.

10

Ieși, nu intra

Avea un obicei vechi de a intra în ea însăşi în timpul actului sexual, mai ales atunci când dorea să aibă orgasm. Îşi închidea ochii şi se retrăgea, intrând în ea însăşi ca să îşi trăiască propriile senzaţii. Era ca şi cum eu nu mai eram acolo. Deşi eram sursa stimulării ei, pe măsură ce se retrăgea în ea nu mai ştia de mine sau de orice altceva în afara excitaţiei corpului ei.

M-a rugat să o ajut să rămână mai deschisă în timpul unirii noastre: voia să înveţe să simtă prin sexualitate o iubire mai mare. Dar mai întâi trebuia să înveţe să simtă prin peştera propriilor sale senzaţii.

Prin urmare am căzut de acord ca ori de câte ori aş fi simţit că se retrage în ea însăşi să mă opresc. Apoi, ea ar urma să-şi deschidă ochii, să simtă prin propria plăcere şi să reintre în legătură cu mine, inimă lângă inimă. Apoi urma să încep din nou să mă mişc.

Câteodată acest exerciţiu era foarte frustrant pentru ea. Dar voia să continue. În câteva săptămâni a reînvăţat să rămână deschisă în timpul întâlnirii amoroase. Chiar şi când se apropia de orgasm rămânea deschisă şi simţea prin undele şi fiorii orgasmului în loc să se închidă şi să se retragă în ea. Îşi lăsa orgasmul să meargă în exterior, ca un dar pentru univers, prin corpul ei, prin corpul meu şi mult mai departe de atât. Se abandona în voia plăcerii în loc să păstreze plăcerea în ea.

Deschiderea ei a adâncit abandonul nostru comun,

în care ne lăsam atât de complet în voia iubirii încât nu mai exista un „noi" în care să ne retragem.

Fă tot ce-ți stă în putință ca să nu te detașezi de ființa iubită și să te retragi în tine în timp ce faceți dragoste. Mai bine simte îmbrățișarea ființelor voastre și deschide-te ca iubire. Pentru acest lucru îți trebuie exercițiu. La început e foarte ușor să închizi ochii și să te retragi în tine, mai ales în momentele de plăcere intensă sau de durere.

În loc să faci acest lucru, exersează să rămâi deschis. Privește în ochii ființei iubite și simte cea mai profundă iubire pe care o poți percepe. Respiră o dată cu ea și apoi respiră prin ea. Lasă-ți atracția pentru ea să desfacă lanțul încătușării tale interioare. Și apoi, odată ce sentimentele tale s-au desprins din lanțul încordării și devii capabil să o poți contempla pe ființa iubită, simte prin ea iubirea care pune întregul univers în mișcare, iubirea care e vie în inima tuturor oamenilor.

Există momente în timp ce faci dragoste în care e bine să te retragi în Sine. Există momente când e bine și normal să-ți închizi ochii și să te interiorizezi în profundul tău abandon în Dumnezeu. Însă la început este bine să exersezi deschiderea ființei și conștientizarea a ceea ce întâmplă în afară ta, simțind în și prin persoana iubită, tot mai adânc, până când nu mai există limită pentru iubirea voastră.

PENTRU EL

În timpul interacțiunii amoroase ai tendința să te retragi în tine și să te lași în voia plăcerii propriului corp sau a gândurilor erotice. În loc să faci acest lucru, urmărește să rămâi cât mai prezent și în comuniune cât mai profundă cu iubita ta. Privește-o în ochi. Încearcă să-i simți curenții de energie curgându-i prin corp. Respirația ei este profundă sau ușoară? Abdomenul ei este încordat sau relaxat? Ochii ei sunt deschiși sau închiși? Degetele de la picioare sunt încovoiate sau răsfirate? Învață să simți ritmul respirației și al mișcărilor ei și rămâi permanent în comuniune cu ea, iubind-o, respirând și călătorind amândoi spre un extaz mai profund.

În cele din urmă vei învăța să-ți simți iubita ca un univers infinit și deschis, fără nici o limită. Pentru multă lume, profunzimea este

asociată cu un fel de retragere în sine. Dar în final descoperi că realitatea profundă există și se manifestă atât înăuntrul, cât și în afara ta. Gândurile din capul tău și norii de pe cer sunt percepute amândouă de către *tine*, care *ești profunzimea conștiinței Sinelui.* Această conștiință profundă, acest „cine" al profunzimii care ești tu, observă atât realitatea dinăuntru, cât și pe cea din afară: emoții și autoturisme, gânduri și scaune, fluxuri de energie și râuri.

Introspecția sau meditația asupra Sinelui reprezintă una din metodele cele mai eficiente de a cerceta profunzimea ființei tale. Sexualitatea ar putea fi o altă modalitate care implică realizarea profunzimii Sinelui de către cele două ființe care se iubesc. Dacă vrei să te adâncești în tine în timp ce faci dragoste poți la fel de bine s-o faci și singur; e mult mai puțin complicat când ești singur. Dar dacă alegi să te adâncești în sexualitatea profundă, trebuie să exersezi pentru a simți în profunzimea iubitei tale, profunzimea întregului univers care se reflectă pe fundalul propriei tale conștiințe. Este aceeași profunzime la care aspiri și aceeași unică realitate ți se va revela.

Sexualitatea ar putea fi o metodă naturală prin care să realizezi că aceeași conștiință a Sinelui profund se poate recunoaște în altcineva, care este iubita ta. Această profunzime înseamnă întotdeauna deschiderea ființei și abandonul în iubire. Te deschizi împreună cu iubita ta sub forma iubirii și te relaxezi în profunzimea îmbrățișării amoroase. Corpurile voastre se întrepătrund perfect, așa cum pătrunde un cui în gaura din perete. Ei îi place să primească ceea ce ție îți place să oferi și să ofere ceea ce ție îți place să primești. Sexualitatea este un prilej minunat de a sărbători felul în care oferi și primești iubire cu întregul corp, cu buzele, organele genitale și respirația, lăsând ca această deschidere a conștiinței să cuprindă carnea, mintea și emoțiile tale.

Extazul întregului corp care rezultă din această potrivire perfectă și dizolvare în profunzimea acestei comuniuni și din abandonul de sine al celor doi iubiți depășește cu mult plăcerile oferite de încordarea, pătrunderea, mișcarea și absorbția în plăcerea fizică câteva secunde înainte de a ejacula și de a termina.

PENTRU EA

În timpul întâlnirii sexuale și mai ales în timpul orgasmului deschide-te spre exterior în loc să te scufunzi în plăcerea corpului tău. În loc să te adâncești în tine însăți, bucurându-te de plăcerile solitare ale unduirilor corpului tău, deschide-te în afară ca și cum plăcerea ta l-ar învălui pe iubitul tău și ar cuprinde întreaga lume.

Unele femei (și unii bărbați, de asemenea) au nevoie de timp pentru a deveni sensibile la energiile lor interioare închizând ochii și învățând să simtă și să conștientizeze stările lor lăuntrice, fie când sunt singure, fie când sunt împreună cu un iubit. Acesta e un bun exercițiu preliminar dacă ai pierdut legătura cu corpul tău și cu fluxul energiilor care se manifestă în interiorul tău. Oricând vrei să devii conștientă de propriul corp, este de ajutor să închizi ochii un timp și să te întorci către interior pentru o clipă.

Dar când te-ai reconectat la fluxul energetic și simți deja intens plăcerea și bucuria erosului, nu-ți mai limita iubirea la tine însăți. Iubirea este sporită prin incluziune. Cu cât îmbrățișezi mai mult în iubirea ta – corpul tău, iubitul tău și prin el întregul univers – cu atât mai mare este extazul iubirii tale. Odată ce devii sensibilă și conștientă de sentimentele și senzațiile tale interioare în timp ce faci dragoste, ține minte să devii la fel de sensibilă și conștientă și față de ceea ce simte și trăiește iubitul tău.

Apoi ține pasul cu el în iubire și în viața de zi cu zi. Chiar și atunci când suferi, plângi, ești supărată sau în mijlocul unui orgasm extaziant, rămâi cu el. Nu te închide, nu te retrage, nu te ascunde. Practicarea iubirii înseamnă să rămâi în relație directă – ochi în ochi, corp lângă corp, respirație lângă respirație – cât mai mult posibil în timpul fuziunii amoroase, inclusiv când explodezi de plăcere, timiditate, teamă sau rușine. Sunt momente în care trebuie să închizi ochii și să privești înăuntru, dar de cele mai multe ori adu-ți aminte să ieși și să cucerești cu iubirea ta, nu să intri, pentru a te ascunde sau pentru a te refugia în tine însăți, sau doar pentru a te bucura de plăcerea corpului tău. Rămâi în relația cu iubitul tău la bine și la rău; în felul acesta iubirea își manifestă efectele sale cele mai profunde.

11

Întotdeauna fă dragoste cu divinitatea

O penetrez din spate. Fundul ei este superb. Îmi place felul în care i se îngustează spatele într-o talie zveltă şi apoi se lărgeşte în şoldurile şi fesele ei pline. Întind mâinile şi îi cuprind cu nesaţ sânii atât de bine formaţi şi catifelaţi.

Brusc îmi dau seama că am fost absorbit de corpul ei. Atenţia mea a fost redusă la adorarea corpului ei.

Nu e nimic rău în asta. Este foarte frumoasă. Contemplarea formelor perfecte ale corpului ei mă face fericit. Dar am uitat de imaginea de ansamblu. Am uitat de expansionarea lucidă a conştiinţei mele în însăşi eternitatea beatitudinii care este esenţa acestui moment. Am uitat de profunzimea iubirii care este baza actului nostru sexual. M-am lăsat atras şi sedus numai de corpul ei.

Şi astfel, fără să-mi mut atenţia de la forma ei splendidă în timp ce facem dragoste, lărgesc câmpul conştiinţei mele. Conştientizez fericirea mea, spaţiul vast care ne cuprinde şi impregnează fericirea mea. Trăiesc plenar deschiderea sufletului şi a inimii mele prin iubirea care se revarsă de la unul spre altul. Mă abandonez în pacea şi fericirea conştientă a acestui moment. Şi în tot acest timp corpul ei este la fel de frumos şi seducător.

Se împinge mai aproape de mine, oferindu-mi-se pentru o penetrare mai adâncă. Transpiraţia de pe

pieptul meu îmi curge pe burtă, între fesele ei rotunde şi apoi, încet, în pârâiaşe, în jos între coapsele ei înfierbântate.

Respirăm adânc, primind divinitatea prin fiecare por la inspiraţie, dăruindu-ne divinităţii prin fiecare por la expiraţie. Respirăm întregul moment – culorile, mirosurile, sunetele, căldura, spaţiul şi profunzimea sa nemărginită – la fel cum momentul ne respiră pe noi. Parcă am pătruns în spaţiul deschis al conştiinţei unde nu este nici o deosebire, dizolvaţi în iubire, făcând dragoste în Dumnezeu şi cu Dumnezeu, fiind făcuţi de dragoste şi abandonându-ne eternităţii acestui moment beatific.

În timp ce faci dragoste, ai grijă să nu îţi laşi atenţia să fie atrasă involuntar foarte mult timp. E uşor să te concentrezi asupra unui sfârc obraznic, asupra unui sărut voluptuos sau asupra organelor genitale „inflamate". E uşor să reduci conştiinţa doar la concentrarea atenţiei. Dar conştiinţa care este cel mai profund adevăr al tău este mult mai mult de atât.

Ceea ce este adevărat despre inima ta este întotdeauna adevărat şi despre tine. Splendoarea sexualităţii nu trebuie să te distragă din profunzimea fiinţei tale, dar îţi poate oferi o uşă prin care să pătrunzi mai mult în interiorul ei. Un act sexual poate degaja obstacolele de energie din corpul şi emoţiile tale şi îţi poate elibera atenţia de la cele lumeşti pentru a deveni conştient de ceea ce este real şi profund cu adevărat – în totalitate – în loc să te concentrezi şi să te identifici parţial numai cu un eveniment, cu o stare sau cu o experienţă sau alta.

Extazul şi plăcerea şi sânii şi penetrarea sunt bune. Dar sunt numai nişte himere trecătoare, care se pierd la fel cum s-au pierdut şi experienţele tale sexuale din trecut.

În momentele de intensitate sexuală, ai o mare disponibilitate de a recunoaşte ceea ce întotdeauna este adevărat, ceea ce este real şi esenţial în profunzimea momentului prezent – conştiinţa Sinelui.

Faceţi dragoste în Sine, nu numai cu corpurile voastre. Acestea sunt doar nişte vehicule prin care simţiţi şi exprimaţi cel mai profund adevăr al vostru, deschiderea nemărginită a conştiinţei, natura voastră divină, iubirea care aţi fost, care sunteţi şi care veţi fi în eternitate.

Conştientizează profund aceste aspecte şi exersează pentru a fi iubire, folosind întâlnirea sexuală pentru a face dragoste cu însăşi energia divină a iubirii care se exprimă prin corpul tău, îmbrăţişând, simţind în interiorul iubirii divine, inspirând, expirând, penetrând şi fiind penetraţi de aceasta. Urmăreşte să susţii permanent această atitudine fundamentală absolut necesară - a fi profund conştient de Sinele divin - în timpul actului sexual, fără să eviţi curcubeul de plăcere carnală care se află cuprins în spaţiul iubirii. Fă-o pasional, fă-o delicat, sau cum vrei tu, dar conştientizează întotdeauna prezenţa Sinelui tău divin ce se exprimă prin toate culorile dorinţei şi fă dragoste cu divinitatea.

PENTRU EL

Pentru mulţi bărbaţi, în cea mai mare parte a vieţii lor, sexualitatea este religia lor reală. La biserică, atenţia lor e distrasă de la slujbă către femeia străină cu picioare frumoase aflată la două strane mai încolo. Petrec mai mult timp uitându-se la corpul femeilor de pe stradă şi la actriţele în bikini de la televizor decât contemplând frumuseţea, măreţia şi atotputernicia lui Dumnezeu.

La un club de striptease, îşi strigă laudele: „Dumnezeule! Eşti incredibilă! Da! Eşti fantastică!" Şi în pat, când au orgasm cu iubitele lor, strigă: „Dumnezeule! Dumnezeule, te iubesc." Totuşi, în afara sferei sexuale, majoritatea bărbaţilor rămân neangajaţi în slăvirea misterului divin care se manifestă în toate cele care sunt.

Slăvirea divinităţii în timpul fuziunii amoroase chiar şi sub această formă nu este un aspect întâmplător. Corpurile noastre sunt astfel alcătuite încât sexualitatea să ne stimuleze energiile şi să ne deschidă inimile. Senzaţia de însufleţire este sporită, percepţia frumuseţii şi a perfecţiunii este preamărită. Exaltarea sexuală este

atitudinea cea mai apropiată de evlavia religioasă la care pot ajunge cei mai mulți dintre noi.

Dacă suntem prea blocați fizic sau ne e teamă de iubirea profundă într-o relație sexuală, atunci banii ar putea deveni „religia" noastră. Dar intuim că sexualitatea oferă o posibilitate mai mare de a obține extazul pe care sperăm că ni-l poate oferi viața. Actul sexual ne poate face să simțim, poate pentru prima oară, că ne putem abandona, că putem renunța la ego - falsa noastră identitate - și ne putem deschide fără rezerve pentru a fuziona cu iubita în extaz.

Această comuniune a celor doi îndrăgostiți care fuzionează într-unul singur este un arhetip al refacerii unității, care conduce la trăirea beatitudinii. În diferitele etape ale existenței noastre am exprimat această dorință de împlinire în multe moduri. Când eram bebeluși, am fuzionat cu mamele noastre. În copilărie am fuzionat cu jucăriile și prietenii noștri. În adolescență am fuzionat cu gândurile noastre, cu drogurile, mașinile sau muzica. În viața adultă, fuzionăm cu pârtia când schiem, cu drumul când conducem, cu copiii când îi ținem în brațe, cu televizorul când ne relaxăm și cu hobby-urile când suntem cufundați în ele. Dar puțini dintre noi simt altundeva intensitatea plăcerii, a iubirii și împlinirii la fel de complet ca în timpul unei fuziuni amoroase minunate.

Pentru că sexualitatea și plăcerile ei sunt atât de intense, unii înlocuiesc aspirația de a intra în comuniune cu divinul cu ceea ce oferă comuniunea sexuală. Atât timp cât stimularea genitală e mai plăcută decât trăirea ființei noastre profunde, viața noastră sexuală va avea prioritate asupra vieții spirituale. Vom dedica mai multă energie plăcerii sexuale decât extazului profunzimii spirituale.

Poți să sugi sânul iubitei tale și să te simți fericit ca un copil care fuzionează cu mama lui. E confortabil și sigur, dar nu foarte profund. Poți fuziona cu valurile de plăcere orgasmică ale iubitei tale și să simți același extaz pe care îl simți când faci surfing sau când ți se face masaj, dar nu durează prea mult. Poți fuziona emoțional cu iubita ta, savurându-vă reciproc sentimentele într-un fel de telepatie emoțională

a împărtășirii sufletești. Plăcerea acestei deschideri și încrederi poate fi cu adevărat sublimă, dar e greu să te bucuri de această fuziune și să o prelungești când trebuie să fii la birou ziua următoare.

Comuniunea cu Dumnezeu, prin trăirea misterului și profunzimii Sinelui divin, are foarte puțină legătură cu deschiderea infantilă, cufundarea în fluxul energetic puternic sau fuzionarea emoțională cu iubita ta. În timp ce toate aceste fuziuni conferă o anumită stare de plăcere, excitare sau empatie, fuziunea cu Divinul produce deschiderea amplă și profundă a conștiinței către *toate stările și dincolo de toate acestea, în misterul copleșitor, beatific al eternității.*

Închipuie-ți că faci dragoste cu iubita ta. Corpul tău fuzionează cu al ei. Sentimentele voastre fuzionează. Vă mișcați și vă simțiți împreună ca și cum ați fi unul singur. Poate fi extrem de plăcut, dar temporar. Fluxul comuniunii voastre poate fi distrus de un geam care se sparge din cauza vântului sau de un cârcel la picior. Poți să-ți amintești de un telefon pe care trebuia să-l dai mai devreme, dar nu ai făcut-o. Iubita ta poate să-ți spună că a distrus mașina sau copiii ar putea bate la ușă. Extazul fizic și emoțional sunt ușor de întrerupt. Extazul divin, nu.

Practică deschiderea în profunzimea conștiinței Sinelui în timp ce faci dragoste. Atunci, extazul spiritual va integra și va transcende plăcerea sexuală. Dacă te-ai folosit de deschiderea sexuală pentru a ajunge să te relaxezi în profunzimea conștiinței de Sine, mirosurile urâte și copiii zgomotoși vor schimba numai peisajul experienței, nu și extazul revelat de penetrarea conștiinței tale treze și ancorate în momentul prezent al comuniunii în iubire.

Există extaze profunde și extaze superficiale. Majoritatea oamenilor se mulțumesc cu cele mai superficiale. Cu cât un extaz este mai superficial, cu atât mai mult poate fi tulburat. Poate fi cu adevărat extaziant să joci o partidă reușită de golf sau să-i privești pe copiii tăi angelici dormind adânc. Dar genul acesta de extaz depinde în totalitate de condiții. O partidă de golf nereușită, pe frig și umezeală, nu e deloc extaziantă. Un copil care noapte de noapte refuză să meargă la culcare poate fi un test al răbdării.

Prin exercițiu, învățăm să ne relaxăm într-o deschidere a propriei conștiințe care nu depinde de condiții. Ca începători, este mai ușor să pătrundem în spațiul vast al conștiinței în anumite condiții – de exemplu în timpul meditației, în contemplarea unui peisaj natural frumos, când simțim iubirea necondiționată a copiilor sau în timpul unei fuziuni amoroase fantastice cu iubita – dar acestea sunt numai porți care se deschid către revelarea acestei profunzimi esențiale a Sinelui care a fost întotdeauna aici și care este adevărata noastră natură, indiferent de condiții. S-ar putea să realizăm această conștiință a Sinelui nostru divin și să ne bucurăm de extaz într-un moment de grație sau când condițiile sunt potrivite, dar apoi este necesar să exersăm această conștientizare a realității Sinelui iar și iar, chiar și când lucrurile stau bine sau rău.

O măsură a profunzimii practicii tale spirituale este dată de răspunsul la următoarea întrebare: în ce condiții rămâi conștient și relaxat în extazul ființei tale cele mai profunde? Despre Iisus se spune că inima lui era larg deschisă în iubire chiar și în timp ce era crucificat. Misionarii creștini, călugării tibetani din închisoare și unii din cei închiși în lagărele de concentrare vorbeau despre compasiune adâncă și deschidere spirituală în timp ce îndurau torturile cele mai teribile.

Adevărata profunzime spirituală, adevărata libertate divină necesită practica recunoașterii în fiecare clipă a naturii tale profunde, a Sinelui tău divin, nemuritor, în timp ce ești satisfăcut sau chinuit. Conștientizează fiecare condiție și intră în comuniune cu cel mai înalt plan al conștiinței – Sinele divin, adevărata ta natură, care îți poate revela adevărata natură a oricui și a orice. Fă-o mereu, iar și iar, până ce condițiile nu te mai distrag către evenimentele superficiale ale vieții, care sunt atât de efemere.

Aceasta este o fuziune foarte diferită de cea trăită de un bebeluș sau un sportiv. Nu depinde de un sân plin de lapte sau de o zi însorită. Ca deschidere divină, trăiești ca o ființă care deja este plină de extaz, chiar aici și chiar acum, fără să ai nevoie să schimbi ceva. Dar poți uita de această profunzime a ființei, așa cum se produce în mod obișnuit, lăsându-te distras de schimbările superficiale: boală și impozite,

termene și ore de culcare, fantezii și gânduri, speranțe și temeri.

Atenția ta e absorbită aproape mereu de lucruri care se schimbă, și astfel extazul tău profund rămâne nedescoperit. Nu te vei scufunda în adâncul extazului până ce nu vei fi pregătit. Câtă vreme plăcerea obținută din bucuriile și necazurile oferite de bani, televizor, muncă, familie și sex este mai mare decât plăcerea pe care ai simțit-o până acum relaxându-te ca deschidere generatoare de împlinire a conștiinței Sinelui, atunci vei continua să te ocupi mai mult de aspectele mai superficiale ale vieții decât de cele profunde.

În cele din urmă – când câștigi și pierzi bani, ai grijă de familie și o pierzi, după multe experiențe sexuale nefericite sau șiruri de neîmpliniri – ai putea să treci prin suficiente lecții care se repetă în mod superficial astfel încât, într-o bună zi, să-ți relaxezi spontan atenția de la ele. Ai putea „cădea prin" aceste condiții în adâncul etern al ființei. Și să descoperi apoi, liber și spontan „realitatea" – „pura existență, pura conștiință, pura beatitudine" a Sinelui, această veritabilă trezire iluminatoare transformându-te fundamental.

PENTRU EA

Dacă nu simți iubire profundă în inima și corpul tău, cui îi pasă dacă duci o viață spirituală pioasă sau dacă te pervertești, mâncând ciocolată cu iubitul tău, îmbrăcată în blănuri? Femininul este atras către orice seamănă cu iubirea, fie că e sănătos, fie că nu. Un bărbat abuziv care te seduce cu pasiune și îți oferă mai multe orgasme, care îți cumpără rochii și bijuterii poate fi mai atrăgător decât un bărbat afectuos care te susține, dar ejaculează precoce, nu-i place sexul oral și e zgârcit la bani.

Divinul nu înseamnă nimic pentru tine dacă nu îl simți în toată ființa ta. Dacă nu îl simți, vei înlocui divinul cu sexul, mâncarea, cumpărăturile și alte plăceri senzuale. Dacă nu ești deja plină de iubire, vei încerca să te umpli cu emoții, arome și texturi. Către ce te îndrepți când te simți golită pe dinăuntru? Către cafea și conversație sau către extazul iubirii divine?

Masculinul este atras de libertatea de dincolo de experiență, însă femininul este împlinit de iubirea transmisă prin relație. „Neantul" sexual nu e deloc atrăgător pentru majoritatea femeilor, deși bărbații îl caută în fiecare zi prin descărcarea orgasmică. La fel, a trăi vastitatea libertății divine nu trezește interesul unei femei la fel de mult cu a simți cum forța divină pătrunde cu pasiune în inima ei și se răspândește în corpul ei asemenea unor valuri de iubire intensă mai plăcute decât orice orgasm avut vreodată.

În general, femeia se bucură de iubire îndeosebi în îmbrățișarea cu un bărbat care o iubește la rândul său sau alături de prieteni și familie. Extazul relațional este o caracteristică a feminității. Binecuvântarea relațională este domeniul manifestării divinului feminin. Bucuria familiei, colorata rețea a vieții de pe pământ, cercul de prieteni și comunitatea socială, la toate acestea, femeia participă cel mai puternic prin corp.

Dacă o femeie nu poate simți divinul în corpul ei, atunci aceste relații devin resursa ei dătătoare de speranță, nu destinatarele binecuvântării ei. Încearcă să fie satisfăcută umplându-și viața cu bucurii familiale *în loc să* se deschidă în extazul divin. Se mulțumește cu imaginile și sunetele unei plimbări pe malul lacului *în loc să* primească forța seducătoare a energiei divine în adâncul corpului ei. Își dedică timpul comunității și prietenilor *în loc să* lesine în extazul iubirii divine care sălășluiește în toate inimile și în toate corpurile.

Lipsită de o profundă legătură a inimii cu divinul, energia ei feminină naturală poate începe să sece chiar dacă e înconjurată de prieteni și familie. Fiind deconectată de sursa profundă a fericirii și a iubirii după care tânjește, corpul ei poate începe să se ofilească. Organele ei genitale sau sânii sunt adesea primele zone care suferă din cauza lipsei de energie feminină profundă, dând semne de disconfort sau boală.

În cele din urmă, acea femeie ar putea cădea într-o stare depresivă, de gol fizic și emoțional pe care nici măcar familia ei nu îl poate umple – cu atât mai puțin un capuccino dublu și o trufă cu ciocolată.

Deprimată cronic și epuizată, ar putea căuta să simuleze o senzație de abandon devoțional deschizându-se mai degrabă către abuz sau abuz de sine decât către iubirea divină.

Totuși, când ești plină de iubirea divină – când corpul tău abundă în lumină și extaz – atunci familia ta, pământul și comunitatea sunt toate beneficiarele forței tale de binecuvântare. Corpul tău transmite putere, relaxare și bucurie. Vaginul tău cunoaște plăcerea. Fața ta radiază devotament. Membrele tale se mișcă cu grația iubirii certe.

Din punct de vedere sexual, corpul tău se relaxează și se exprimă într-o gamă vastă de manifestări și ipostaze. Poți fi un înger, zâmbind cu seninătate între așternuturi. Poți fi un tigru, năpustindu-te asupra iubitului tău și zgâriindu-l până se supune. Poți fi o copilă, cuibărită în inocență. Poți fi o diavoliță, „torturându-ți" iubitul. Poți fi o târfă, făcându-l să ceară mai mult. Poți fi o vrăjitoare, absorbind energia din interiorul lui cu câteva cuvinte sau gesturi alese. Poți fi o zeiță, arătând mai multă iubire decât a simțit iubitul tău vreodată.

Când te deschizi către divin, corpul tău se deschide complet. Energia ta se manifestă liber și generează împlinire, plăcere și putere, inclusiv în plan sexual, fie că ești celibatară sau activă sexual, măritată sau singură. Fluxul tău energetic este la fel de mare ca puterea inimii tale.

Majoritatea bărbaților însă, pe măsură ce devin mai orientați spiritual, urmăresc să folosească într-un mod superior energia sexuală devenind mai puternici din punct de vedere spiritual. De aceea, pe măsură ce tu și iubitul tău vă dezvoltați spiritual, poți deveni mai puternică sexual la fel cum iubitul tău devine mai puternic energetic. Nu trebuie să fie așa, dar asta se întâmplă de multe ori.

Deoarece inima și organele genitale ale femeii sunt direct conectate, când inima ei se deschide, în întregul ei corp se revarsă energia iubirii, inclusiv în organele genitale. Sexualitatea ei este plină de iubire și tandrețe adevărată. Pentru că inima și organele genitale ale unui bărbat sunt adesea deconectate, inima lui poate fi larg deschisă și totuși corpul poate rămâne fără vlagă și deconectat, sau numai excitat,

fără nici o legătură emoțională cu iubita lui. Organele lui genitale pot avea totuși „o minte proprie" dacă el nu a exersat suficient ca să le conecteze cu inima lui deschisă.

Când o femeie se dezvoltă spiritual, energia iubirii îi umple corpul în mod natural; de fapt, dezvoltarea ei spirituală depinde în mare parte de exersarea conștientă a atitudinii de a fi un releu pentru a primi energia iubirii în fiecare parte a corpului ei, astfel încât acesta să se deschidă, să se relaxeze și să se miște puternic ca o expresie a energiei profunde a iubirii. Celor mai mulți bărbați, când urmăresc să se dezvolte spiritual, li se pare mai convenabil să ignore energia corpului lor – precum și pe cea a familiei lor, pe cea a comunității și pe cea a lumii înconjurătoare.

Pentru majoritatea bărbaților, ușa care conduce către spiritualitate este mintea lor. Pentru majoritatea femeilor, această poartă este corpul lor, și poate acesta este motivul pentru care relativ puține texte spirituale au fost redactate de-a lungul istoriei de către femei. Textele spirituale sunt adesea un mijloc fundamental de a îndrepta atenția bărbaților către extazul divin. Pentru femei este mai ușor să fie emulate spiritual prin revelarea extazului iubirii, prin deschiderea corpului lor, folosind mijloace cum ar fi dansul, atingerea, sexualitatea, nașterea și comuniunea cu natura.

Femininul se orientează în mod natural către fluxul deplinătății sau al iubirii; masculinul, către descărcare, vid și libertate. Dezvoltarea spirituală nu este simetrică decât dacă trezește și ilumineză disponibilitatea noastră pentru iubirea fizică, precum și aptitudinea de a ne lăsa corpul în libertate. Nici un aspect al divinității – nici iubirea, nici libertatea, nici viața, nici moartea, nici energia corpului, nici spațiul conștiinței – nu poate fi ignorat mult timp fără să apară dezechilibre serioase.

În istoria recentă, bărbații și ipostazele masculine ale divinității – Dumnezeu aflat „undeva acolo" – ne-au învățat multe despre viața spirituală. Ne aflăm la începutul unui nou ciclu, în care vom învăța multe de la femei și de la ipostazele feminine ale divinității exprimate

în corp, energie, familie, comunitate, planetă și univers.

Între timp, nu putem da la o parte masculinul, asta ne-ar face la fel de asimetrici cum am devenit deja prin ignorarea naturii feminine.

Sexualitatea spiritualizată presupune să pornești de la corp și energie, pentru a descoperi niveluri mai profunde ale ființei ce pot culmina cu revelarea Sinelui divin.

Deoarece este mai probabil ca inima și organele lor genitale să fie conectate, femeile sunt mai înclinate în mod natural să se dezvolte sexual decât sunt bărbații. Femeile sunt mai în largul lor pe tărâmul plăcerii, al energiei, al emoției și al relației. Însă fără penetrarea masculină a conștiinței, sexualitatea feminină poate tinde să pună accentul *numai* pe plăcere senzuală și legătură emoțională fără profunzime, astfel încât multe femei nu se apropie de momentul dezintegrării în deschiderea și abandonul extazului iubirii.

În prezent, unele femei au devenit la fel de deconectate de corp ca și bărbatul obișnuit, pierdute într-o lume a proiectelor, a planurilor, a obiectivelor, a gândurilor și a programelor – unidirecționale, rigide și relativ lipsite de plăcere. Pentru aceste femei, regăsirea divinului începe cu a-și regăsi propriul corp, a-și simți respirația, a-și elibera emoțiile și a se lăsa copleșite de plăcerea adeseori de nesuportat a sexualității. Dansul, masajul și yoga sunt câteva din modalitățile de a începe acest proces.

Sexualitatea este adeseori ultimul loc unde ești dispusă să cauți pentru a-L găsi pe Dumnezeu și a-L recunoaște ca făcând parte din tine. Ți-ai putea permite să dansezi plină de extaz până la extenuare. Le-ai putea îngădui copiilor tăi să te umple de multă bucurie. Ai putea să-ți inviți prietenii să fie o sursă permanentă de iubire și susținere. Totuși, în pat cu iubitul tău, dintr-o dată devii conștientă de limitările tale – și de ale lui. Sexualitatea, adeseori, îți revelează cel mai clar blocajele tale energetice și poți descoperi care părți ale corpului tău sunt deschise sau potrivnice plăcerii orgasmice. Tot sexualitatea te ajută să realizezi cât de plină sau lipsită de iubire ești; când iubitul te respinge în vreun fel, inima ta rămâne deschisă în durere sau ți-o închizi?

A face dragoste este de multe ori experiența pe care ți-o dorești cel mai intens, dar și în care te împotrivești cel mai mult infiltrării iubirii divine. Până când vei fi cu adevărat pregătită, vei da prioritate nevoilor de tot felul în locul dorinței tale profunde de a trăi ca un corp al iubirii. Probabil pui mai multă energie în a învăța să comunici cu iubitul tău decât în a învăța să respiri extazul iubirii prin vaginul tău. Probabil ești mai preocupată să știi dacă iubitul tău te dorește decât să îți abandonezi corpul deschis în deplinătatea strălucirii iubirii divine.

Probabil ești mult mai atașată de iubitul tău, de prieteni și de familie ca surse de iubire decât ești devotată vieții alături de ei *ca* forță a iubirii divine ce se exprimă prin tine pentru ei. Dar această stare de lucruri se menține până când are loc o criză în inima ta. Iubitul tău ar putea, de exemplu, să te părăsească, copiii tăi ar putea să se îndepărteze de tine sau să moară, sau ai putea pur și simplu să-ți dai seama că vrei să dăruiești și să primești mai multă iubire decât îngăduie acum corpul și emoțiile tale și realizezi atunci că energia ta sexuală e blocată, toanele tale distrug familia, te răstești la copiii tăi pentru că în adâncul inimii ești frustrată. Sau poate nu are loc nici o criză deosebită în viața ta exterioară, dar din cauza forței irezistibile a dorinței profunde de împlinire, descoperi că poți să te abandonezi iubirii din inima și corpul tău deschise în fluxul extazului profund.

Există multe căi și multe modalități de a face asta, de la budism la creștinism, de la grădinărit la dans, de la celibat la alcătuirea unei familii. Oricum alegi să practici această deschidere profundă a inimii, nu îți ignora sexualitatea. Poate fi o cheie pentru a deschide tărâmul neasemuit de luminos al iubirii împărtășite aici și acum și prin urmare o cheie pentru a crește din punct de vedere spiritual în timp ce îi binecuvântezi pe alții cu forța de strălucire și iubire din inima ta.

12

Când ființa iubită te rănește, dăruiește-i iubire

Nu o văzusem de mult. Îmi era tare dor de ea. Inima mea tânjea după ea. Corpul meu o dorea atât de mult... Știam că se va întoarce din călătorie în ziua aceea și așteptam cu nerăbdare telefonul ei.

A sunat. Mi-a spus că s-a întors. Avea mult de lucru. Nu se putea întâlni cu mine decât mâine.

A venit pe la mine a doua zi. Era atât de frumoasă. Ne-am îmbrățișat și am plâns. Ne-am ținut în brațe mult timp. Ne-am întins mai apoi pe pat, iar ea mi-a făcut un masaj minunat și eu am mângâiat-o ușor. Apoi, brusc, mi-a spus că avea treburi de făcut și că trebuie să plece.

Inima mea era sfâșiată. Eram atât de deschiși, atât de iubitori... de ce schimbarea asta bruscă? Mi-a spus că tocmai se uitase la ceas, a văzut cât era și acum chiar avea niște lucruri importante de făcut.

Știam că, din când în când, comuta brusc: trecea din inima ei în creier și își ocupa în mod inutil timpul cu gânduri tensionate și superficiale și cu tot felul de programări și sarcini. Dar, de data asta, simțeam propria mea nevoie. Chiar mă așteptam ca ea să mă împlinească și să se deschidă dorului meu. Și ea nu vroia. Nu putea. Niciodată nu putea, se pare.

A doua zi m-a sunat și mi-a spus cât de mult mă iubește. Apoi mi-a spus că va petrece seara în oraș cu prietenii. Mă întrebam nedumerit: oare nu știe cât de

mult doream să o văd? Nu ştia cât mi-era de dor de ea?

Am hotărât să nu insist. Deşi s-ar putea ca ea să fi evitat iubirea şi intimitatea cu mine, simţeam cel mai tare ce nevoie aveam eu de iubirea ei. Simţeam nevoia mea de a avea o „mămică", o femeie care să fie mereu alături de mine, pe iubirea căreia să pot conta.

Inima mi-era îndurerată. Când am văzut-o în cele din urmă, m-am străduit să îi ofer iubire în loc să las nevoia pentru iubirea ei să mă doboare. Ea mi-a simţit inima rănită şi consecvenţa în iubire. S-a deschis simţindu-mi vulnerabilitatea. Ne-au dat lacrimile şi ea s-a topit lângă mine. Ne-am abandonat complet unul în braţele celuilalt cu corpurile noastre fuzionând într-unul singur, inimile noastre topindu-se în revărsarea caldă a iubirii. Iubirea noastră era extaziantă.

Desigur, după câteva ore, s-a ridicat şi mi-a spus că avea alte planuri pentru seara aceea, şi că nu putea fi cu mine. Din nou, simţeam cum erupe în interiorul meu o senzaţie de trădare. Cum putea fi atât de rece când tocmai ne iubisem astfel?

Ciclul acesta a continuat o perioadă de timp. În cele din urmă umblam cu inima deschisă, calm, fără să mai aştept nici o împlinire. Îmi era clar acum că nevoia mea de iubire care rămăsese neîmplinită era o nevoie care nu putea fi satisfăcută de nici o femeie. Singura "femeie" care putea să-mi satisfacă nevoia de iubire era cea care apare mereu sub forma dorului meu de reîntregire. Această "ea" este chiar existenţa pură a acestui moment care îmi dezvăluie realitatea ascunsă sub vălul formelor ce dansează mereu sub forma imaginilor, a sunetelor, a texturilor, a gândurilor şi a emoţiilor care licăresc pe tărâmul conştiinţei. Iar iubirea este muzica ce o face să danseze.

Dorinţa mea sublimată în aspiraţia de reîntregire în unitatea perfectă, pentru realizarea non-separării, mă făcuse să cred că unirea cu iubita mea mă putea împlini. Dar oricât de adânc aş putea fuziona cu ea

sau cu orice femeie, în alte momente am fi separaţi. Inevitabil, ne-am răni sau ne-am închide unul în faţa celuilalt în câteva clipe, şi în cele din urmă ne-am părăsi, chiar şi dacă ar fi numai în momentul morţii.

Iubirea ei temporară pentru mine, exprimată mai mult sau mai puţin, nu e de ajuns ca să potolească cea mai profundă nevoie a mea. Singura mea opţiune este să mă deschid ca iubire, să fiu iubire, să dăruiesc iubire, fără să alerg după mirajul promisiunilor ei. Deschizându-mă complet în iubire, primesc experienţa acestui moment, oricare ar fi ea ca Iubită a mea, simţind prin „ea" în unitatea arhetipală a Totului, complet transparent în spaţiul sacru al iubirii. Inima mea este în largul ei şi nu mai aşteaptă după vreo alinare viitoare.

Una din lecțiile esențiale ale dezvoltării spirituale are loc atunci când îți dai seama că nimic în viață nu te va împlini pentru foarte mult timp sau foarte profund. Chiar și lucrurile pentru care te străduiești foarte tare, când le obții, sunt doar un alt moment trecător. Sunt unele momente extraordinare de fericire în viață, dar și acestea trec. Și, chiar cât timp durează, există întotdeauna tensiunea și teama că s-ar putea să nu mai dureze prea mult.

Omul iubit exprimă adeseori sinteza concentrată a acestei lecții. Nu te va împlini niciodată cu adevărat - nu pentru totdeauna, și nici foarte profund în cele mai multe ocazii. Profunzimea iubirii pe care o împărtășiți ar putea fi destul de fragilă, astfel încât un cuvânt nepotrivit sau chiar un gest greșit interpretat poate nărui cel mai sublim moment într-o vale nesățioasă a suferinței și a nevoii.

La început acest fapt pare să fie neplăcut - o scuză bună pentru a bea câteva pahare sau pentru a mânca o cutie de fursecuri. Dar este esențial să îl afli. Te ajută să încetezi să mai pierzi timpul în speranța de a fi împlinit(-ă) o dată pentru totdeauna de iubirea relațională. În schimb, îți poți dedica relația - și întreaga viață - înțelegerii adevărului fiecărui moment: momentul acesta este vast, plin și poate

fi penetrat profund și luminos de conștiența ta lărgită, indiferent de iubirea pe care simți că o primești sau nu.

În orice moment, chiar dacă nu ești tratat(-ă) așa cum ai vrea, poți face dragoste și poți primi dragoste pentru că tu *ești* dragostea. Ești conștiința care trăiește ca iubire, dansează ca deplinătate a acestui moment. Ești deja una cu iubirea pe care o cauți. Aliniindu-ți respirația, corpul și mintea la acest adevăr al iubirii, viața ta îl va exprima din ce în ce mai liber și spontan, universul primind iubirea ta și întorcând la rândul său iubirea către tine.

Dacă rămâi însă închis(-ă) când suferi, iubirea nu are nici o șansă. Practicarea deschiderii, chiar și când suferi, îi oferă iubirii un canal prin care să impregneze momentul și să-l metamorfozeze magic, iluminându-l, inclusiv momentele dificile ale relației pe care o ai.

Cum să faci acest lucru? Cum să manifești iubirea când suferi, când ești speriat(-ă) sau supărat(-ă)? Mai întâi, relaxează-ți tot corpul. Elimină orice tensiune, îndeosebi, orice încordare din partea din față a corpului. În timp ce respiri adânc și liniștit, relaxează-ți abdomenul, pieptul, gâtul și fața. Este în regulă dacă plângi sau strigi, numai că trebuie să revii la o respirație mai profundă și să urmărești relaxarea cât mai completă a corpului – în special abdomenul și pieptul să fie destinse.

Dacă se poate, uită-te direct în ochii ființei iubite. În timp ce continui să respiri adânc și liniștit, simte ca și cum ai respira-o. Simte ca și cum ai respira respirația ei. Apoi, simte ca și cum ai respira *prin ea*. Fii dispus să simți durerea, mânia, suferința, teama și tensiunea ei. Inspiră-le pe toate în corpul tău și apoi eliberează-le pe toate, expirând iubirea în și prin ființa iubită.

E normal poate să plângi sau să tremuri, dar fă tot posibilul să nu cedezi în intenția de a rămâne cât mai deschis(ă). Menține-ți corpul deschis și ușor relaxat. Exersează pentru a-ți menține respirația și corpul plin în felul acesta chiar dacă suferința ta emoțională te face să vrei să îți închizi inima și să-ți golești pieptul. Menține-ți inima și corpul deschise prin deschiderea respirației tale.

Cu fiecare respirație, simte întreaga cameră – în fața ta și în spatele tău, la stânga și la dreapta, deasupra și dedesubtul tău – și folosește-ți respirația pentru a „purta" iubirea afară din inima ta, răspândind-o în toate direcțiile, pătrunzând și cuprinzând toată camera și pe ființa iubită.

Astfel, exersează pentru a-l primi pe celălalt, pentru a respira iubire, a dărui iubire și pentru a spori iubirea, în special în timpul suferinței tale. Când ești respins și inima ta e sfâșiată, fă dragoste respirând iubirea. "Fă dragoste" prin fiecare acțiune a ta. Prin fiecare cuvânt. Prin lacrimile și zâmbetele tale. Și, dacă ocazia devine potrivită, fă dragoste și sexual în felul acesta, respirând și simțind deschiderea inimii.

Practica aceasta poate fi dificilă. Dar ea nu te mai lasă să te închizi în tine și să lâncezești. Împiedică bosumflarea copilărească să pună stăpânire pe tine. Când inima ta este frântă și sfâșiată, ți se pare că vei muri dacă o vei păstra deschisă și vei dărui iubire. Practica, totuși, constă de fapt în a dărui iubire prin respirația ta, prin corpul tău fiind plenar conștient chiar și atunci când tot ce vrei este să te închizi în tine și să ți se dăruiască iubire, consolare și adorație.

Este necesar să-ți reamintești că *niciodată nu ți se va da suficientă iubire astfel încât să nu mai vrei.* Vrei iubire pentru că ți-ai pierdut capacitatea de a oferi iubire, așa cum ești înfometat(ă) pentru că ai uitat să mai mănânci. Participi la evenimente și relații în speranța că până la urmă te vor împlini o dată pentru totdeauna. Nu va fi așa. Mai bine, participă *prin* evenimente și relații până când observi ceea ce este mereu adevărat. Și adevărul are de-a face cu cine ești tu în acel moment. Ești iubire sau ești suferință? Participă prin evenimente până când poți simți deschiderea veșnic prezentă a conștiinței martor, care le integrează pe toate într-un mod armonios. Conștientizează durerea și plăcerea ta, stările pe care le-ai avut la serviciu, percepe starea de supărare a ființei iubite până când are loc această deschidere a conștiinței martor a sinelui care se ți se dezvăluie prin chiar lucrurile pe care le simți.

Urmărește să conștientizezi care este natura aspirației tale fundamentale. Cât de vastă și împlinitoare pare ea față de ceea ce îți dorești să realizezi prin serviciu? Cât de deplină pare ea față de iubirea pe care speri să o primești de la ființa iubită? Cât de intimă este această aspirație de deschidere și de împlinire față de corpul ei?

Toți acești înlocuitori dispar când rămâi deschis(-ă) ca iubire. Apar din nou, dar fără nevoia de a-i împlini. Mai degrabă, serviciul și ființa iubită sunt fie ocazii de a percepe deschiderea conștiinței tale, fie teste ale capacității tale de a respira iubire și de a fi iubire chiar și atunci când nevoile tale personale sunt nesatisfăcute. Munca și ființa iubită sunt precum propriul tău corp, și dau o formă vieții tale, formă care ți-ai atras-o pentru a o impregna cu iubire atât timp cât durează. Realizează că toate acestea sunt efemere, toate vor putrezi în cele din urmă și chiar au început deja. E prostesc să te aștepți ca aceste forme efemere să te împlinească.

Când celălalt îți refuză nevoile, nu-ți refuza tu iubirea. Deschide-ți corpul. Respiră iubirea, radiază iubirea, răspândește iubirea în întregul spațiu. Făcând asta, trăiești adevărul că *ești* iubire, și lași iubirea să îți impregneze permanent relația chiar dacă ceea ce simți în momentul de față este durere. Adeseori este nevoie de timp pentru a rezolva problemele care apar între tine și ființa iubită. Pe măsură ce drama relației tale (sau a carierei tale) se desfășoară în timp, ține minte că această practică a iubirii este întotdeauna la îndemână - și exprimă adevărul tău cel mai profund - chiar acum. „Cine" ești tu cu adevărat ți se revelează prin toate acestea.

PENTRU EL

Imaginează-ți că iubita ta te așteaptă ca să faceți dragoste. Se uită la tine cu acea privire care îți spune că te vrea cât mai repede și bine de tot. Dorința ei te stârnește. Deschiderea ei sexuală te excită. Vă îmbrățișați și ea se freacă de tine. Se lasă în genunchi, îți prinde penisul și îl ia în gură. Ejaculezi aproape imediat. Ea este supărată că ai terminat așa de repede. Și tu te simți prost. Ce ai putea să mai faci?

Urmărește să fii cât mai conștient și deschis chiar și atunci când te simți epuizat sau rușinat. Ce vrea de fapt iubita ta de la tine din punct de vedere sexual este să fie condusă către stări de iubire, împlinire și fericire. Vrea să îți simtă prezența și să fie umplută de iubirea ta ca să poată avea încredere în tine și să se abandoneze complet într-un extaz al întregului corp. Nu ai nevoie întotdeauna de un penis în erecție ca să faci asta, deși să o „umpli" cu penisul tău - împreună cu conștiința și pasiunea ta - este un mod încântător de a o copleși în iubire.

Cu sau fără erecție, poți să te raportezi la deplinătatea care *ești* deja și să o manifești prin toată ființa ta. Una este să te prefaci și să te porți ca și cum ai fi puternic chiar și când te simți slab în interior, și alta este să localizezi profunzimea și unitatea ființei tale și să le manifești liber și spontan. Lasă energia care izvorăște din această plenitudine a conștiinței să se manifeste prin respirația și prin corpul tău. Apoi, pătrunde în iubita ta cu această energie a iubirii. O astfel de atitudine este întotdeauna posibilă, chiar și atunci când te simți înfrânt fizic sau deprimat.

Localizează bătaia inimii tale. Simte cum începe și se sfârșește fiecare bătaie a inimii. Observă că „tu" nu ai nimic de-a face cu bătaia inimii tale; ea continuă fie că dormi, fie că ești treaz, fie că ești un expert sau un începător în materie de sexualitate.

Observă-ți gândurile legate de faptul că ai ejaculat prea repede. Simte-ți gândurile cum se mișcă prin mintea ta asemenea frunzelor duse de vânt. În loc să fii absorbit de gândurile tale, observă-le numai cum vin și pleacă. Unde simți sentimentul eșecului? E în abdomen? În piept? Acest sentiment este generat de energia amorfă curgătoare a unei emoții sau de claritatea conceptuală lineară a unui gând?

Cum reacționează iubita ta? Pare deschisă în iubire sau închisă și supărată? Unde anume în corpul ei reține tensiunea?

Observă bătaia inimii tale, du-te-vino-ul gândurilor și emoțiilor tale, tensiunile din corpul tău și din cel al iubitei tale. Realizează că nu ai control absolut asupra nici unuia din aceste lucruri. Cine știe

de ce ai ejaculat așa de repede? Poate ai mâncat prea multă carne sau sare. Poate erai agitat și aveai nevoie să te descarci de tensiune. Poate ai foarte multe de învățat despre iubirea sexuală. Acum, în momentul prezent, nu contează. Ceea ce contează acum este să fii cât mai prezent ca și conștiință, să fii cât mai deplin prezent.

Prezența ta este determinată de cât de relaxat ești în deplinătatea ființei tale. Te faci mic, te simți jenat, chiar prost, te răsucești către interior, îți golești pieptul, îți scurtezi respirația, oftezi și întorci privirea? Toate aceste atitudini contribuie la diminuarea deplinătății ființei tale, la estomparea prezenței și a conștiinței de sine, și totodată blochează manifestarea liberă a erotismului și senzualității tale pe care, în acel moment, iubita ta le mai vrea de la tine chiar și în urma eșecului tău.

Bărbații știu că „ar trebui să fie puternici". Este un sentiment lăuntric cu care de multe ori își măsoară valoarea ca bărbați. Există trei etape în această dezvoltare a forței masculine.

În prima etapă, bărbatul vrea să fie puternic în ochii altora. Încearcă să meargă, să vorbească și să acționeze așa cum crede el că alții îl vor considera puternic.

În a doua etapă, bărbatul caută puterea interioară. Urmărește adeseori să „facă lucrurile în felul lui" pentru că a-i asculta pe alții ar însemna să își recunoască dependența de ei. Își dă seama că, fie că ceilalți îl aprobă, fie că nu, el trebuie să fie credincios gândurilor și sentimentelor sale. Dobândește o încredere lăuntrică ce îi dă putere indiferent de ce îi spun alții. Nu îi mai pasă atât de mult de felul cum arată. Nu mai are atitudinea macho și bravada nepăsătoare din prima etapă. E mai degrabă calm și rezonabil. Puterea aceasta lăuntrică se bazează pe autocunoaștere; el își cunoaște limitele și posibilitățile și trăiește credincios propriilor convingeri așa cum poate, indiferent de cum e văzut de ceilalți.

În a treia etapă, bărbatul se deschide către puterea inerentă din adâncul ființei. Pentru a face asta, el se deschide dincolo de ceea ce cred alții despre el – precum și dincolo de ceea ce crede el despre el

însuși. Chiar și conștiința propriei valori este o piedică în calea deschiderii către această realitate a Sinelui său divin. Propriile convingeri și păreri - care au călăuzit a doua etapă a vieții lui – devin parcă transparente în deplinătatea ființei sale profunde.

Această putere care nu presupune efort este la fel de evidentă și recognoscibilă ca și atitudinea macho din prima etapă și integritatea și încrederea în sine din a doua etapă. Un bărbat care folosește puterea din a treia etapă este demn de încredere pentru că acțiunile sale nu sunt influențate din exterior sau din interior; nici chiar propriul sentiment de realizare sau de eșec nu îl poate abate de la a trăi spontan ca forță a iubirii care se revarsă din adâncurile ființei sale.

Sexualitatea pentru un bărbat aflat în prima etapă presupune „să se poarte ca un bărbat". Prin urmare, ejacularea precoce e foarte stânjenitoare – nu e ceva despre care să vrea să vorbească.

Sexualitatea pentru un bărbat aflat în a doua etapă presupune comuniune și sinceritate. Dacă ejaculează prea repede, nu îi e teamă să vorbească despre asta. Poate găsi alte modalități de a o satisface sexual pe iubita lui, prin sex oral, mângâiere, masaj și chiar folosind jucării erotice. Încrederea lui nu e redusă pentru că știe că are și alte lucruri de oferit iubitei lui în afară de penisul său în erecție. Ea prețuiește participarea lui emoțională, grija, senzualitatea, umorul și compania lui la fel de mult ca și capacitatea lui sexuală. În plus, în secret se bucură de toată atenția cu care el o copleșește atunci când ejaculează prea repede.

Sexualitatea pentru un bărbat aflat în a treia etapă presupune să abandoneze tot corpul în voia forței conștiinței și să lase profunzimea ființei lui să pătrundă prin corpul și respirația lui în femeia iubită și dincolo de ea, ca iubire. Dacă se întâmplă să ejaculeze prea repede, profunzimea prezenței lui și puterea iubirii lui nu sunt epuizate, căci sunt înrădăcinate în conștiință, nu în stimularea fiziologică. Atenția lui rămâne lipsită de implicare. Poate continua să își seducă iubita, penetrându-i inima și invadându-i corpul cu forța pasională a iubirii

lui. Reacția ei orgasmică poate fi la fel de deplină ca și când penisul lui în erecție ar fi înăuntrul corpului ei.

În situația primei etape, energia lui s-ar fi prăbușit datorită rușinii care l-ar fi cuprins și atenția lui ar fi fost acaparată de teama că iubita lui ar putea să-l considere necorespunzător.

În situația celei de a doua etape, energia lui ar fi susținut dorința de comuniune senzuală și emoțională cu iubita lui în timp ce atenția îi era deja preocupată de felul în care să își îmbunătățească capacitatea sexuală pe viitor.

Un bărbat care se află în a treia etapă simte uneori rușine și e preocupat și de îmbunătățirea capacităților sale sexuale pentru a împărtăși cât mai plenar iubirea cu femeia dragă – dar energia lui nu este redusă și atenția lui nu este absorbită de aceste lucruri.

Prezența lui fermă nu este o chestiune de rigiditate masculină, o nevoie de a o impresiona pe iubita lui sau pentru a-și justifica încrederea în sine. Este înrădăcinată în profunzimea ființei, nu într-o imagine despre sine sau o dorință de a se conecta cu iubita lui. Se prea poate să aibă o imagine despre sine și să vrea și să se conecteze cu iubita lui, dar aceste lucruri nu îi compromit atitudinea de a rămâne prezent, conștient, lucid și detașat în manifestarea iubirii sale care exprimă esența sa profundă.

Chiar și când practica ta evoluează, tot vei suferi când iubita ta te ignoră, se închide în fața ta sau râde de slăbiciunea ta. Urmărește să devii conștient de această suferință, evită să te identifici cu ea și observ-o precum un martor lucid și detașat. Relaxează-te în profunzimea conștiinței tale și lasă-ți respirația și corpul să fie orientate din această profunzime și nu de suferință.

Nu vei fi mereu capabil să faci asta. Uneori suferința ta e pur și simplu prea mare. Energia ta se prăbușește și atenția ta e blocată în nefericire. Continuă să exersezi pentru a deveni conștient de sine. Fă tot posibilul să îți relaxezi abdomenul și pieptul. Lasă-ți respirația să se adâncească. Deschide-te ca spațiu al conștiinței care

este fundalul pe care se proiectează durerea sau suferința în loc să lași atenția să rămână blocată în ea. Simte-o cât mai profund pe iubita ta și respiră cât mai sincronizat cu ea aspirând către o și mai amplă deschidere a conștiinței.

Chiar dacă vei continua să cedezi și să te retragi în toanele tale de rușine sau frică, exersează în felul acesta. Exersează chiar și numai puțin. Relaxează-te un pic mai mult. Respiră puțin mai adânc. Ascultă sunetele cele mai îndepărtate pe care le poți auzi ca să-ți eliberezi atenția de la conflictul tău. Simte emoțiile și energia iubitei tale numai cu un strop mai mult decât o făceai cu o clipă în urmă. Multe clipe scurte de exercițiu vor determina transformări enorme în timp.

A fi puternic ca bărbat înseamnă să dăruiești iubire chiar și atunci când suferi. Nu pentru că vrei să arăți bine și nu pentru că vei simți că evoluezi dacă faci asta, ci pentru că a *nu* iubi e mai dureros decât a practica această trezire a conștiinței manifestând iubirea. Pe măsură ce evoluezi, iubirea care izvorăște din adâncul ființei tale dorește să curgă cu mai multă putere, indiferent de cât de mult ai prefera tu sau iubita ta să renunțați și să luați o pauză sau să stați jos să aveți o discuție civilizată. Fluxul acestei iubiri este amenințător atâta vreme cât te agăți, prin atașament egotic, de siguranța iubirii altcuiva sau a iubirii pentru tine însuți. Dar când ești gata să depășești siguranța falsă a dependenței sau a independenței, forța liberă a iubirii dezlănțuite este fluviul care te va pune în mișcare.

PENTRU EA

Majoritatea bărbaților nu sunt în largul lor cu corpul și emoțiile lor. Au nevoie să fie atrași în viață și în relație și tu ești probabil sursa supremă a atracției pentru iubitul tău. Este atras în deschiderea iubirii tale și de strălucirea energiei tale feminine. Printre formele lui preferate de manifestare a energiei feminine se află probabil energia plină de grijă a „mamei" și energia senzuală a „amantei". E atras de multe alte aspecte ale tale, dar acestea sunt manifestările feminine pe care majoritatea bărbaților le simt că lipsesc din viața lor. Vor să fie susținuți și stimulați, revigorați și seduși.

Dar când iubitul tău face ceva care este lipsit de integritate, când nu duce până la capăt ceea ce îți spune, de exemplu, atunci te simți rănită, supărată și frustrată. Dacă nu face ce spune că va face, atunci nu poți avea încredere deplină în el. Nu poți coborî garda. Nu-ți vei permite să te abandonezi sexual în totalitate cu el. Nici nu vei fi dispusă să îl susții cu energia ta maternă sau să-l seduci ca o vulpiță înfometată. Probabil te vei simți mai dispusă să îi retezi capul.

Această atitudine reprezintă și ea o expresie a energiei Eternului Feminin Divin. De fapt, când te manifești spontan astfel este ca și cum i-ai spune iubitului tău: „Știu că ești capabil de măreție. Știu cât de profund și puternic ești. Nu îți voi tolera lipsa de angajament și minciunile. Nu îți voi tolera recidivele. Ridică-te la înălțimea deplinătății tale, altfel va trebui să distrug slăbiciunea ta falsă! Pentru că eu știu cine ești și ce poți cu adevărat!"

Când iubitul te face să suferi pentru că îi lipsește direcția, integritatea sau claritatea, îl poți iubi fără însă a-i susține slăbiciunile. Să îl iubești când te face să suferi nu înseamnă nicidecum a-i tolera prostiile. Nu ceda în fața obiceiurilor lui supărătoare; cedează în fața iubirii care trăiește în tine și în el. Și în timp ce te miști sub forma iubirii, poți fi și foarte fermă și să îi ceri să facă tot ce îi stă în putință pentru a fi mai bine.

Tu ești extrem de sensibilă și simți adeseori stările iubitului tău și felul său de a-și căuta propriul adevăr. Știi când se trădează pe el însuși – și pe tine – chiar înainte să știe el. Simți atitudinea lui alunecoasă. Auzi ambiguitatea din vocea lui. Știi că se amăgește pe el însuși chiar înainte ca el să fie conștient de ceva. Percepțiile tale ar putea genera un feedback care l-ar ajuta foarte mult. Acest feedback ar putea fi un dar pentru el.

Dar el se va încrede în feedback-ul tău numai dacă simte deschiderea ta în iubire. Nu poți să te deconectezi de iubirea din adâncul inimii tale, să îți încordezi corpul de teamă și furie și apoi să te aștepți ca el să creadă ce spui. Va crede că ai vreo problemă. Fie te va critica, fie va încerca să te îndrepte în loc să audă realitatea din

ceea ce îi comunici. Lipsa ta de iubire îl va face să sufere și se va închide în el și mai mult.

Pentru a-l ajuta pe iubitul tău să sesizeze când e „deplasat", tu trebuie să rămâi împlinită în iubire, altfel va pune feedback-ul tău pe seama problemelor tale. Când el te face face să suferi, urmărește să respiri profund și conștient, ca și cum te-ai plimba într-o grădină bucurându-te de parfumul florilor. Menține-ți corpul cât mai relaxat posibil, mai ales abdomenul și pieptul, ca și cum ai fi lipită de pieptul gol al iubitului tău. Pătrunde în interiorul lui și găsește locul adânc din el în care *ai* încredere și care speri că va ieși din ce în ce mai mult la lumină. Spune-i de acest loc din el în care ai încredere. Spune-i cum îți pierzi o parte din încredere când se poartă într-un anume fel.

Ține minte că el probabil nu știe despre ce vorbești. Probabil el nu-și poate simți slăbiciunile la fel de ușor cum i le poți simți tu. El probabil consideră că face tot ce-i stă în putință în situația dată. Dar tu amintește-i mai mult despre *cum* abordează ceea ce face decât despre *ce* face. Poți să simți când acțiunile lui nu mai sunt în acord cu adevărul lui. Poți să simți când își ascunde slăbiciunea de el însuși și asta te sperie. Nu poți avea încredere în el. Nici n-ar trebui.

Nu tolera prostiile iubitului tău, ci manifestă-ți întotdeauna iubirea cultivând deplinătatea iubirii în corpul tău. Este foarte greu să îți menții deschiderea corpului și profunzimea respirației când iubitul tău ți-a trădat încrederea; e la fel de greu pentru el să rămână deschis și să primească criticile tale – mai ales când vede că vii mai degrabă dintr-un loc al închiderii sufletești decât al iubirii. Urmărește deci să comunici cu el din acel spațiu sacru al iubirii, chiar dacă în același timp ești furioasă. Când ești cu adevărat deschisă, atunci iubirea ta poate fi exprimată ca furie plină de compasiune, o furie fără ură, o furie care poate trezi și vindeca.

Prin exersarea acestei atitudini, iubirea curge liberă prin corpul și respirația ta chiar și atunci când ești furioasă, frustrată, fericită, entuziasmată, închisă în tine sau când te simți trădată. Iubirea

cuprinde toate emoțiile și strălucește prin ele, exprimându-se prin *întregul* spectru al energiei emoționale.

Tu și iubitul tău puteți exersa amândoi pentru a trăi iubirea chiar și în timp ce suferiți. În timp ce faci asta, vei învăța cum să respiri și să te relaxezi ca iubire, chiar când te simți trădată. Până la urmă, pe măsură ce îți dezvolți capacitatea de a trăi iubirea prin corpul tău, nu te vei mai *baza* pe iubitul tău să „fie alături de tine". El nu se va mai *baza* pe tine să îi oferi consolare și revigorare. Acestea sunt daruri adevărate atunci când sunt dăruite și primite liber, însă atunci când capacitatea ta de a te relaxa în extazul iubirii depinde de ele, devin așteptări adeseori neîmplinite care îți limitează dezvoltarea.

Dacă iubitul tău vrea ca nuanțele energetice ale „mamei" și ale „zeiței sexului" să se reverse liber prin ființa ta, va trebui să învețe să se descurce și cu celelalte energii feminine manifestate de tine. Asta include energia ta de „femeie sălbatică" care nu se va mulțumi decât cu un bărbat dispus să își examineze defectele, să le depășească cu umor, să facă schimbările necesare și să ducă o viață dedicată manifestării iubirii profunde și conștienței depline – fără să cedeze atunci când tu nu te simți impulsionată să îi servești cina sau să îi răsfeți organele genitale.

13

Conștientizează dincolo de obiectul atenției

Facem dragoste de vreo jumătate de oră. Energiile noastre se revarsă din plin. Inimile noastre sunt deschise. Părțile din față ale corpurilor noastre sunt destinse și lipite una de alta. Respirațiile noastre par una singură. Ne abandonăm și mai profund iubirii extaziante, și simțim cum limitele corpurilor noastre devin neclare în această sublimă contopire.

Atomii din carnea și oasele noastre parcă s-au risipit în spațiu. Gândurile par să formeze valuri de spațiu. Atenția însăși pare o tensiune în spațiul deschis al conștiinței.

Sunt conștient de multe lucruri în timp ce facem dragoste: sincronizarea respirațiilor noastre, transpirația care se scurge între pieptul meu și sânii ei, iubirea pe care o simt în inima ei și o văd în ochii ei, fuziunea fierbinte a organelor noastre genitale. Toate aceste experiențe pot fi obiecte ale atenției mele. Totuși realizez faptul că atenția asupra experienței pare să îngusteze câmpul conștiinței ca și cum se produce o ușoară tensiune. Acel spațiu liber al conștiinței se densifică și capătă forma unui sân, a unei senzații de căldură, a unui sentiment.

În adâncul ființei mele, eu știu că nu sunt doar această atenție. Această atenție – și întreaga experiență sexuală pe care atenția o gravează în spațiul conștiinței – are loc în interiorul deschiderii nondimensionale care

sunt eu. Deschiderea extatică a ființei nu este ceva care vine și pleacă. Ea există, dar pot să uit de ea sau să o ignor. Pot fi distras de lucruri, de sâni și de fund și de bani și de durere. Ajung uneori să presupun că sunt precum aceste lucruri: limitat, condiționat, superficial, efemer. Devin tensionat și speriat pentru că uit cine sunt în adâncul ființei mele.

Uneori trec minute, ore, zile și pot fi complet pierdut într-o experiență sau alta, muncind, mâncând, făcând dragoste și agitându-mă fără să mă relaxez niciodată complet în profunzimea infinită a ființei divine care sunt eu. Pentru a nu mă pierde numai în preocuparea față de experiențele mele, exersez pentru a înțelege și a realiza „cine sunt eu" în esență, orice experiență ar pluti în jurul sau în adâncul meu.

Acest lucru îl urmăresc în mod deosebit și în timpul fuziunii amoroase. A face dragoste și a iubi fizic pare să fie rezumatul a tot ce vreau să trăiesc, toate cele de care vreau să mă ocup. Este cea mai seducătoare iluzie, promițând împlinirea fundamentală, pe care o simt mereu în apropiere. Dar, după cum redescopăr iar și iar, nici o experiență, nici măcar cea mai plăcută experiență sexuală posibilă, nu este complet satisfăcătoare. Nu durează. Și, chiar când durează, e întotdeauna mai superficială decât am sperat – și amenințată să piară.

Când un moment de experiență intensă apare în sfârșit – punctul culminant al orgasmului, de exemplu – el este uneori doar un alt moment rapid de experiență, o tensiune în spațiul deschis al conștiinței. O experiență sexuală ar putea fi minunată. Sau ar putea fi îngrozitoare. Realizez acum că această deschidere a conștiinței Sinelui, extazul a cine sunt eu cu adevărat, a cine este iubita mea cu adevărat, nu se poate schimba din cauza unei experiențe, bune sau proaste. Și această deschidere a iubirii – nelimitată, vie în mod spontan și profund conștientă – este natura fiecărui moment, prezent și viitor, chiar și în timp ce sunt la toaletă sau plâng de bucurie împreună cu iubita mea.

E un început bun să acorzi atenție tuturor senzațiilor tale și ale ființei iubite în timpul actului sexual. Dar acest exercițiu poate deveni foarte deprimant! Nimic n-are prea multă valoare, nimic nu durează, și totul e mereu în schimbare. Dacă nu trăiești iubirea, este ușor să confunzi claritatea minții cu o practică mai profundă.

Dincolo de atenția intensă pe care ai putea să o manifești în timpul oricărei experiențe se află misterul copleșitor al eternității iubirii: splendoarea extazului sub toate formele sale. Descoperit ca acest moment, fără margini, trăiești ca iubire, ca deschidere infinită a ființei. A te dezintegra în această infinită deschidere a conștiinței este orgasmul suprem, care nu lasă nici o urmă, ca și cum nici nu s-ar fi întâmplat și totuși tu ești complet altul.

Atenția este o unealtă, focalizarea ei este o acțiune, și are o limită. Deschiderea conștiinței în iubire este „ceea ce este", fie că atenția acționează într-un fel sau altul, fie deloc. Și sexualitatea este o preferată esențială a atenției. A învăța să percepi prin focalizarea atenției în timp ce faci dragoste înseamnă să fii liber în mijlocul uneia dintre cele mai puternice, cele mai atrăgătoare capcane ale atenției, astfel încât adevărata ta profunzime să poată înflori din trupul momentului.

PENTRU EL

Ceea ce faci cu atenția ta determină calitatea vieții tale. Trei bărbați în exact aceeași împrejurare – un bordel, de exemplu - ar avea experiențe diferite în funcție de locul în care și-ar îndrepta atenția.

Un bărbat ar putea fi atent la gândurile lui: „Dacă află soția mea? Dacă iau vreo boală? Mă întreb cât o să coste." Structura experienței lui e neliniștea, încordarea și nervozitatea.

Atenția altui bărbat ar putea fi absorbită de percepția lui vizuală: „Ia uită-te la femeia aceea înaltă cu haine de piele roșie, din colț. Uau! Ce sâni are femeia plină de sclipici! Măi, blondele alea două care dansează împreună sunt superbe!" Experiența lui este interesantă, captivantă, înviorătoare și plină de culoare.

Atenția celui de al treilea bărbat ar putea fi concentrată asupra organelor genitale: „Pun pariu că e foarte strâmtă. Aș vrea să intru în ea foarte adânc. Pun pariu că ar putea să mă mulgă cu mușchii ei sexuali." Structura experienței lui este vibrantă, animalică, urgentă.

Locul în care îți îndrepți atenția determină cum te simți în interiorul tău și cum te percep ceilalți. Femeile, fiind mai sensibile, percep adeseori foarte ușor locul în care se îndreaptă atenția unui bărbat. Dacă e cufundat în gândurile lui, ea simte. Dacă se uită la toate celelalte femei, ea simte. Dacă e un „penis ambulant", ea simte.

Paradoxal, calitatea principală care îl face pe un bărbat atrăgător pentru femei este libertatea atenției lui. Când atenția lui nu este strâns legată de vreun aspect anume, atunci forța conștiinței sale e liberă să transmită puterea prezenței sale. Când o femeie intră într-o cameră plină de oameni, ea îl observă repede pe bărbatul cu cea mai puternică prezență și care se manifestă cel mai degajat, liber și spontan, la fel de ușor cum tu ai observa-o pe cea mai strălucitoare femeie.

Și bărbații îți pot simți prezența sau lipsa. Dacă atenția ta e liberă, nu întortocheată și împrăștiată, atunci bărbații pot avea încredere în tine. Dar bărbații nu vor avea la fel de multă încredere în tine dacă „nu ești acolo" pentru că ești distras de gândurile, emoțiile sau de nevoia ta genitală. O mare parte din succesul în afaceri se bazează pe cât de demn de încredere le pari altora. Majoritatea bărbaților care reușesc în afaceri sunt foarte prezenți, poți avea încredere că atenția lor e suficient de liberă ca să se concentreze la sarcina iminentă și să o ducă până la capăt. Profunzimea angajamentului și a claritățiii scopului lor sunt ușor de simțit.

Cu cât atenția unui bărbat este mai liberă, mai elastică, cu atât acesta poate face mai multe în viață. Atenția unor bărbați este atât de blocată încât abia reușesc să se trezească la timp, să-și aducă aminte să dea de mâncare la pisică și să facă ceea ce trebuie la

serviciu toată ziua. Atenția altor bărbați e mai liberă. Hotărăsc să se trezească devreme ca să exerseze arte marțiale. În drum spre serviciu înregistrează cu un reportofon ultimele lor schițe de proiect sau meditează asupra deschiderii. La serviciu nu numai că fac ceea ce trebuie să facă, dar și concep modalități creative de a-și îmbunătăți realizările și aduc bună dispoziție și fericire în viețile colegilor lor. Tot timpul, calitatea prezenței lor este puternică și deplină, și totuși relaxată și vastă.

Putem privi dezvoltarea spirituală ca fiind o eliberare progresivă a atenției tale. Cu cât atenția ta e mai liberă și mai flexibilă, cu atât ești și tu mai liber ca forță a creativității și a binecuvântării în lume.

Prin exercițiu, antrenează-ți atenția să ia în considerare din ce în ce mai multe lucruri cu mai multă ușurință. În cele din urmă, când faci dragoste, exersează pentru a-ți observa gândurile; simte fluxurile emoționale ale iubitei tale; simte curenții de energie care se mișcă în corpurile voastre; bucură-te de parfumul ei, de picioarele ei catifelate și de buzele ei pline; deschide-ți inima să fuzioneze cu inima ei; respirați împreună, redirecționează-ți orgasmul pentru ca energia sexuală supradinamizată să se ridice pe șira spinării și prin inima ta ca un torent al iubirii; relaxează-ți atenția pentru a o simți cât mai profund pe iubita ta, a simți ambianța energetică din cameră și din spațiul cuprinzător; restrânge „zona" conștiinței și folosind respirația pătrunde adânc în sufletul iubitei tale; sedu-o cu forța iubirii tale cele mai profunde; lasă-ți iubirea să se miște prin corpul tău, prin corpul ei și în exterior către toate ființele; și recunoaște deschiderea și profunzimea naturii tale esențiale, clipă de clipă, manifestându-te ca forța spontană a extazului care ești tu și iubita ta și toate celelalte.

Pentru a face asta, atenția nu trebuie să fie fixată pe facturile neplătite care așteaptă pe biroul tău. Eliberarea atenției tale impune să ai grijă de treburile neterminate și să continui să te ocupi de obligațiile vieții cât mai impecabil posibil. Pe măsură ce evoluezi, înveți să ai grijă de detaliile cotidiene și în același timp să îți orientezi atenția către lucruri mai profunde. De fapt, nici nu vei

fi interesat de „arta de a face dragoste" până ce nu te vei dezvolta destul pentru ca atenția ta să fie liberă și, într-adevăr, să ajungi să te întrebi „Ce urmează? Ce poate fi mai profund? Cum ar putea viața, iubirea și sexualitatea să mă împlinească și să mă elibereze în același timp?"

Atenția ta este blocată progresiv de lucruri mai profunde și mai subtile și de aceea experiențele din viața ta devin mai profunde și mai subtile pe măsură ce te dezvolți spiritual. Orice om poate să dea pe gât niște vin și să se îmbete; cineva care și-a cultivat gustul pentru vinuri poate fi atent la buchetul fructat și la nuanțele de scorțișoară, poate să se întrebe dacă vinul e destul de vechi și în tot acest timp savurează faptul că se îmbată. Atenția lui este mai puțin constrânsă decât a unui bețiv care se concentrează numai să dea pe gât cât mai mult vin posibil. Cu alte cuvinte, atenția unui cunoscător este fixată asupra unor plăceri mai subtile decât cea a bețivului.

Dezvoltarea spirituală te transformă într-un „cunoscător" care, fiind de acum mai lucid, devine capabil să surprindă prin atenție ceea ce intră în sfera percepțiilor cum ar fi corpul, energiile, gândurile, sentimentele, senzațiile și emoțiile sale. Pe măsură ce te dezvolți, atenția ta este din ce în ce mai capabilă să remarce lucruri foarte subtile pe care majoritatea oamenilor nu le observă. Alții, care nu au ajuns aici pentru că atenția lor nu este antrenată spre cunoașterea mai profundă, pot crede că ai niște puteri ascunse: cum îți poți da seama ce gândește altcineva? Sau cred că ești nebun și ai vedenii, inventezi totul. La urma urmei, ei nu pot sesiza manifestarea specifică a energiilor și nu au percepțiile subtile de care tu pari să te bucuri, deci fie ei sunt orbi, fie tu ești nebun – și celor mai mulți nu le place să se considere dezavantajați.

Dar chiar și lucrurile mai subtile din viață sunt simțite în cele din urmă ca o capcană a atenției - întocmai cum, în timp, o pereche de sâni mari de la care inițial nu puteai să-ți iei ochii devin mai familiari, mai puțin excitanți și în cele din urmă plictisitori. Pe măsură ce evoluezi, continui să te întrebi: „Ce mai urmează? Ce mă conduce către o profunzime și libertate mai mare?" În final,

actul atenției în sine – să nu te ocupi de absolut nimic, oricât de subtil ar fi – nu mai e foarte interesant. Toate aromele și culorile vieții, chiar și cele pe care majoritatea oamenilor nu le pot sesiza, pur și simplu nu sunt destul. Tot te simți prins în capcană - întocmai cum ai putea să te simți prins în capcană de un serviciu care nu te mai interesează.

Intuiești că există un plan și mai profund. Ce se află dincolo de profunzimea atenției însăși? Poți simți de unde vine atenția? Ce se întâmplă când te relaxezi și plonjezi în profunzimea conștiinței care este sursa atenției chiar în mijlocul întâlnirii sexuale, când atenția se mișcă și ea către erecția ta care pulsează, către iubita ta aflată în vibrațiile extazului și către o deschidere emoțională care reflectă totul, de la nevoia de mămica din copilărie până la cele mai întunecate fantezii despre viol și dominare? Exercițiul tău va răspunde în mod firesc la aceste întrebări pe măsură ce evoluezi.

În cele din urmă, fiecare se dezvoltă prin însăși nevoia de a-și elibera atenția de la ce se nimerește să fie „centrul" vieții lor. Sentimentul acestei nevoi provine din acea neîmplinire ascunsă.

Când simți că unele aspecte ale vieții tale nu te împlinesc complet, când lucrurile care te stimulau cu adevărat își pierd strălucirea, e timpul să îți muți atenția către lucruri mai subtile. Și când lucrurile mai subtile nu mai fac ca viața să fie împlinită, e timpul să îți muți atenția către lucruri și mai profunde. Iar când lucrurile mai profunde nu mai înseamnă nimic special pentru tine, atunci îngăduie-ți să simți chiar dincolo de lucruri, înainte ca atenția să înceapă să creeze alte lucruri.

Poți face asta chiar în timp ce atenția e ocupată cu activități sexuale. Încet, de-a lungul unor ani de practică pe îndelete, a plăcerilor și neîmpliniilor inevitabile, extinde-ți capacitatea de a te deschide ca ființă profundă chiar în timpul îmbrățișării și pasiunii iubirii sexuale. Lasă ca extazul unirii fizice și sufletești, precum și deschiderea din ce în ce mai profundă a conștiinței, să ușureze tensiunea atenției.

PENTRU EA

Atenția iubitului tău este captată de anumite lucruri care îl atrag într-o anumită direcție, cum ar fi succesul financiar, libertatea politică sau exprimarea artistică. E asemenea unui tren pe calea ferată. Dacă vrei să știi unde merge trenul lui, urcă; e un partener bun pentru tine. Dar dacă ești interesată să mergi în altă direcție, atunci probabil relația nu va funcționa.

Sunt multe lucruri pe care le poți împărți cu iubitul tău într-o relație. Puteți să întemeiați o familie împreună, să construiți o casă, să începeți o afacere și să munciți împreună ca să faceți lumea mai bună în multe privințe. Deci e bine să alegi un bărbat care e interesat să meargă în aceeași direcție ca tine. Dacă tu vrei să te îndrepți către alcătuirea unei familii mari, de exemplu, cel mai bine e ca și iubitul tău să vrea asta.

Mai subtilă decât direcția voastră comună este profunzimea relativă a atenției comune: preocupările iubitului tău sunt la fel de *profunde* ca preocupările tale? Chiar dacă veți cădea de acord asupra numărului de copii pe care să-i creșteți, nu veți putea să vă relaxați complet în intimitate dacă noțiunea lui despre a crește copii se oprește la a avea grijă ca aceștia să devină capabili să se întrețină singuri, iar concepția ta include să îi ajuți să dobândească o conștiință profundă a compasiunii și a iubirii universale. Nu vei putea să ai încredere completă în el ca tată, și uneori prioritățile voastre diferite vor crea conflicte aparent nerezolvabile în modul în care vă creșteți fiecare copiii.

Nu vei putea să te bucuri pe deplin nici de actul sexual cu un bărbat ale cărui preocupări sunt mai superficiale decât ale tale. Dacă atenția ta gravitează mai profund decât a iubitului tău, în anumite direcții ale vieții, nu-i vei putea încredința inima și corpul tău. Felul în care își folosește atenția - și prin urmare „vibrația" sa și prezența sa- ți se va părea relativ superficial. S-ar putea să nu-ți fie foarte clar de ce nu ai încredere în el. S-ar putea să pară un om bun. Are intenții bune, oricum. Dar cu toate acestea știi că nu te poți deschide sexual

cât de mult ai vrea și ai putea. Nu te poți abandona complet. Nu ai încredere că te va duce în locul profund în care vrei să mergi.

Puține lucruri îl stimulează pe iubitul tău mai mult decât încrederea ta în el, care înseamnă că te poți deschide profund cu el și îi poți dărui totalitatea a cine ești tu cu adevărat. Dar dacă nu ai încredere în direcția iubitului tău în timpul zilei, nu te vei deschide în fața lui noaptea. Dacă atenția ta gravitează mai profund decât cea a iubitului tău, nu vei vrea să i te abandonezi sexual. A face dragoste cu el va părea ceva superficial și nu va împlini ceea ce tu știi că e posibil în inima ta. El va simți ezitarea ta de a te abandona și va încerca să ceară să îi dai mai mult din punct de vedere sexual, deși cererile lui vor rămâne zadarnice. În timp, s-ar putea să începi să te simți dezamăgită, plină de resentimente sau plictisită de întreaga relație.

Pe de altă parte, dacă atenția lui gravitează mai adânc decât te interesează pe tine, atunci profunzimea atenției și a angajamentului lui ar putea să te amenințe. Vrei o casă mai confortabilă; dar el ar fi dispus să renunțe la orice casă pentru a face următorul pas dictat de convingerile din inima lui. Vrei să se oblige să petreacă mai mult timp cu tine; dar el va petrece timp cu tine numai în măsura în care aceasta îi permite să își împlinească cel mai adânc scop al vieții lui, care include relația voastră, dar trece cu mult dincolo de ea.

Dacă ești împreună cu un bărbat a cărui atenție gravitează mai profund decât a ta, vei simți o presiune permanentă să te deschizi, să evoluezi, să îți asumi mai multe riscuri și să îți exprimi mai mult adevăratele daruri. Dacă vrei să evoluezi în profunzime, relația poate merge bine. Dar dacă vrei să rămâi mai mult sau mai puțin așa cum ești, te va epuiza să simți exigența permanentă a prezenței lui puternice. Nu atât ce îți spune, cât felul în care își trăiește viața va amenința siguranța emoțională după care tânjești.

Poți fi sigură că un bărbat e preocupat de actuala lui experiență ce-i captează profund atenția. Dacă inima ta tânjește după o împlinire care poate veni numai printr-o comuniune și încredere

adâncă, dar iubitul tău nu încetează să se uite la televizor când ar putea să se conecteze cu tine, probabil te vei simți dezamăgită. S-ar putea să îți dorești ca preocupările lui să nu fie atât de superficiale. Pe de altă parte, dacă e atent la negocierea unui acord de pace între două țări aflate în război – sau își face planuri să se retragă pentru a medita timp de o lună –, iar tu vrei să îi „pese de tine suficient" cât să te ducă într-o excursie romantică într-un weekend, ai putea fi din nou dezamăgită. S-ar putea să vrei ca preocupările lui să nu fie atât de profunde.

Dacă vrei ca relația ta să meargă, ai grijă ca „locul" unde vrei să mergi în viață să fie „locul" în care vrea și iubitul tău să meargă. Mai mult decât atât: este foarte bine ca orientările și aspirațiile inimii tale să fie la fel de profunde ca ale lui.

Direcția și profunzimea. Acestea sunt calitățile iubitului tău care vor determina cel mai mult cât de împlinită ești în relația ta cu el. Mulți alți factori influențează fără îndoială plăcerea ta, inclusiv felul în care miroase iubitul tău, ce fel de tată este, nivelul venitului lui, totul - de la înălțime până la stilul sexual sau la preferința pentru muzica country - va influența calitatea timpului petrecut împreună. Însă dacă direcția și profunzimea voastră nu se potrivesc, nici un fel de interese comune nu vor face relația mai satisfăcătoare.

Dacă el se îndreaptă acolo unde vrei tu să mergi și profunzimea lui e atât de intensă pe cât ai vrea tu să trăiești, atunci relația e viabilă indiferent de cât de mult corespund sau nu celelalte interese ale voastre. Viețile voastre se pot întrețese armonios în extazul spiritual, precum și în îmbrățișarea sexuală și încrederea emoțională.

PARTEA a III-a

DORINȚA

Fragment din *Wild Nights*[1]

„Bună, prietene", zise Mykonos când am deschis ușa, răspunzând la bătaia lui.

Stătea în fața cabanei mele, rânjind cu gura până la urechi, îmbrăcat în pantaloni scurți și tricou fără mâneci.

„Salut", i-am răspuns eu, poftindu-l pe Mykonos în căsuța mea. „Intră."

Casa de pe plajă cu o singură încăpere era nemobilată. Mykonos a intrat, a aruncat scurt o privire prin cameră și s-a așezat pe podeaua din lemn.

„Nu mă așteptam să te văd, Mykonos."

„Păi, m-am gândit să trec pe aici. E în regulă?"

„Sigur. Numai că sunt surprins că ești aici."

Până atunci îl întâlnisem de două ori pe Mykonos. Prima dată a fost în urmă cu câțiva ani, după ce Mykonos fusese alungat de maestrul său spiritual și evitat de colegii lui pe care îi amenințase, chipurile, că îi bate cu o bâtă de baseball.

Apoi, cu o săptămână înainte de apariția la ușa cabanei mele, m-am întâlnit întâmplător cu Mykonos pe plajă. Am stat și am discutat despre Dumnezeu, pe care Mykonos îl numea „Cel Mare". Priveam femeile care treceau pe lângă noi, pe plajă și Mykonos mi-a expus teoria capacității spirituale a organelor genitale feminine, care m-a uluit.

1. David Deida, 2005. *Wild Nights*, Boulder CO: Sounds True, Inc.

Când am spus în glumă că pare obsedat de femei, a spus: „La ce ai prefera să te gândești în afară de sex și moarte?" "Nu la multe", am recunoscut eu zâmbind, iar Mykonos a dat ușor din cap, privindu-mă adânc în ochi.

Pentru o clipă, totul s-a oprit – sunete, mișcare, chiar și respirația mea s-a oprit - pe urmă Mykonos s-a ridicat să plece. De pe plajă, i-am arătat lui Mykonos cabana mea, dar nu mă așteptam să și apară acolo.

„Ai vreuna rece?" a întrebat Mykonos, uitându-se către frigiderul meu.

M-a gândit că vrea o bere. Dar nu aveam, nici nu beam. Viața mea era foarte strictă. Făceam exerciții spirituale trei-cinci ore pe zi în căbănuța mea și eram un vegetarian convins.

„Nu am bere", i-am spus.

Câteva minute, Mykonos a stat la taifas, apoi s-a ridicat și a plecat. Regretam că nu am avut să îi ofer bere. Știam că Mykonos avea multe să îmi spună.

Mykonos era un bărbat pe cât de dur, pe atât de urât. Auzisem că a crescut pe stradă, jucând hochei, făcând box. A avut tot felul de buclucuri în viață, poate mai multe decât merita. A fost decorat și ca veteran în războiul din Vietnam. După ce i s-au vindecat rănile aproape fatale, Mykonos, încă foarte tânăr, s-a îndepărtat de lume și s-a dedicat în totalitate evoluției spirituale. A petrecut douăzeci de ani studiind la picioarele maestrului său spiritual înainte să fie dat afară și să ajungă în același oraș de coastă în care locuiam eu.

Știam că vorbește având la bază o enormă cunoaștere spirituală – ce nu știam era că își urma discursul cu adevărat și că era pe cale să intre în viața mea și să o schimbe pentru totdeauna.

Data următoare când Mykonos a apărut la ușa cabanei mele, eram pregătit. Un bax de bere aștepta în frigider.

Mykonos a intrat și s-a așezat pe podea. Părea deosebit de însuflețit.

„Ai vreuna rece, prietene?", a întrebat el.

M-am dus la frigider, zâmbind pe furiș și am luat două cutii. Una pentru mine, una pentru el. I-am dat lui Mykonos o bere și m-am așezat în fața lui. A desfăcut capacul și a ridicat berea.

„Pentru Cel Mare", a închinat el.

„Pentru Cel Mare", am răspuns eu.

Am luat amândoi o gură. Nu-mi venea să cred. Beam bere. În eforturile mele spirituale de a duce o viață sănătoasă, am considerat alcoolul o otravă. Dar trebuia să am încredere în Mykonos. Dacă el vroia să bea bere cu mine, atunci trebuie să existe un motiv. Eram dispus să merg pe mâna lui și să aflu.

A scos un pachet de țigări și a aprins una. Am înghițit în sec. Țigări? Am fost pur atât timp. Mai mult de cincisprezece ani nu am mâncat carne, nici măcar n-am băut ceai. Nu vroiam să arunc la gunoi strădania unor ani de purificare a organismului pentru câteva ore de conversație cu un tip care arăta ca un hibrid între un ucigaș și un lucrător la o spălătorie de mașini. Mykonos nu era un om voinic, deși nu era bine să îl enervezi. Între genunchi și pantalonii scurți, cicatricile unor răni cauzate de un șrapnel îi traversau carnea de pe coapse. Avea o anumită privire în ochi, ca și cum cunoștea moartea – din ambele părți.

Imediat ce și-a aprins țigara, eram sigur că Mykonos îmi simțea teama și împotrivirea. A pus pachetul la îndemâna mea și a făcut un semn cu capul, arătând că puteam să mă servesc. Nu am făcut-o. Mykonos a tras tare din țigară și apoi a expirat foarte încet. Fumul a umplut camera cabanei mele proaspăt aerisite. A luat încă o gură din cutia lui de bere.

„Daaa, a zis Mykonos cu un oftat. „Doamna e peste tot în jurul nostru." A făcut un gest cuprinzător cu mâna ca pentru a arăta plaja, sau poate întreaga lume, din afara cabanei mele. „E frumoasă, nu-i așa? Și uneori ar prefera să te ucidă. Să te mănânce de viu. Ce scorpie! Ce scorpie frumoasă! Ai idee despre ce vorbesc?"

Surprins de limbajul lui vulgar, am dat din cap, sperând că îmi va spune mai multe.

Am continuat amândoi să bem bere în liniște. Am așteptat. Apoi Mykonos a vorbit despre lucruri aparent întâmplătoare: cărți, sporturi, scheme de făcut bani. Simțeam că mă testează. Să vadă dacă înghit momeala. Să afle dacă sunt pregătit să primesc ce avea el de oferit, sau dacă aș fi satisfăcut cu palavre și conversație obișnuită.

Între timp, începeam să simt efectele alcoolului. Băusem deja fiecare aproape câte trei beri. După ce am fost mult timp antialcoolic, începeam să ametesc puțin. Pierdeam firul conversației.

„Respir-o în jos, prietene. Absoarbe-o în jos prin față. Respir-o în jos până aici.", spunea Mykonos, apucându-se ferm de zona dintre picioare, ceea ce m-a speriat. „De ce să te separi de ea? Hm? De ce să nu-i dai? Ea te vrea. O să te prindă într-un fel sau altul. O să te mestece când mori. Și după ce mori? Pe partea cealaltă? Te așteaptă și acolo. Nu poți scăpa de ea, prietene."

Mykonos a tras încă o dată din țigară. Îmi pierise graiul. Eram ametit.

„Nimic din așa-zisa ta practică spirituală nu te poate salva de confruntarea cu ea", a continuat Mykonos. „Nu poți scăpa. Poți numai să iubești. Poți trăi în frică, sau poți dansa cu ea. Și când o iubești fără reținere, când o vezi așa cum e ea cu adevărat, în totalitate, ea moare în extaz. Știi? Numai extaz. Dar dacă nu o poți face să-și desfacă picioarele, dacă nu vrei nici măcar să bei o bere, dacă ești prea încordat ca să o respiri aici jos, atunci o să râdă de tine. Vorbim de o *doamnă mare*. O doamnă *foarte* mare. Puțin îi pasă de planurile tale."

În timp ce el vorbea, mă simțeam ametit și stomacul mi se încorda. Cuvintele lui erau grosolane, dar avea dreptate. Echivalasem practica spirituală cu strivirea dorințelor mele, cu negarea lor, cu reprimarea lor. Puteam să stau singur într-o cameră goală să meditez ore întregi, dar nu aș fi dansat cu ceea ce Mykonos numea „doamna". Mi-era frică de viață. Mi-era frică de moarte. Mi-era frică până și să beau o bere și să-mi pierd puritatea. Vroiam refugiu, nu haos.

Vroiam liniște, nu pasiune. Eram captiv în cămăruța mea de sfințenie, în calmul și singurătatea mea meditativă. Asta nu însemna și libertate adevărată. Nu era nici iubire. După cum mi-a arătat Mykonos, nu penetram lumea cu iubirea mea și nu o penetram pe „ea" în extaz. Mai degrabă dădeam înapoi. Eram obsedat de mine însumi.

Poate mă destindea berea sau poate era numai momentul potrivit, dar în timp ce Mykonos vorbea, întreaga mea strategie de viață începea să se clarifice. Crezusem că dacă îmi păstram corpul echilibrat și mintea limpede, atunci totul avea să se rezolve. Dar între timp, oricum moartea se apropia. „Doamna" mă devora. Lumea întreagă era o femeie masivă, lascivă și haotică ce mă îngrozea cu întunericul ei, așa că am încercat să caut siguranță și refugiu în puritatea și forța mea interioară spirituală.

„Ce e un vagin, până la urmă?" a întrebat deodată Mykonos. „Un lotus al încântării sau o despicătură urâtă? De ce vrei atât de tare să-l penetrezi? Îți place să-l vezi în pat, dichisit, dar nu-l vrei la fel de tare când e murdar și întunecat. Hm? Corpul e ceea ce e. De obicei îți place să-l ascunzi sub lenjerie. Ții ușa de la baie închisă. Organe genitale!" a zis Mykonos râzând. „Pot fi frumoase sau dezgustătoare. Nu-i mare lucru oricum. Iubirea n-are nimic de-a face cu toate astea. Și, crede-mă, Marea Doamnă nu dă doi bani pe organele tale genitale oricum. Dacă vrei să o iubești pe Marea Doamnă, va fi nevoie de mult mai mult decât „instrumentul" tău. Și același lucru e valabil când o iubești pe iubita ta."

M-am gândit la Gia, care mergea la colegiu și nu putea să vină la mine pe plajă timp de mai multe luni.

Mykonos a zâmbit și a aprins altă țigară. Apoi mi-a întins pachetul. De data asta am luat o țigară, am pus-o între buze, am apăsat pe brichetă, apoi am inspirat. Înțepătura fumului m-a luat pe nepregătite, dar am reușit să-mi înăbuș tusea. Am luat o gură de bere, am tras din țigară și am încercat să mă relaxez în situație.

Când am terminat ultima bere am mers la magazin să mai luăm. Apoi ne-am dus pe plajă. Am stat pe nisip, bând și vorbind.

Mykonos a întors capul către o turistă blondă superbă, în bikini, care trecea pe lângă noi. Am văzut pielea netedă bronzată, talia subțire și șoldurile pline. Am văzut sânii ridicați și sfârcurile vizibile prin materialul sutienului. Am văzut niște picioare de-mi venea să mor. Am simțit că Mykonos mă privea.

„Știi ce e ea?" a întrebat Mykonos cu un zâmbet. „Ani întregi de certuri, copii murdari, ipoteci și mirosuri urâte. Vezi asta în fiecare zi, zi de zi, și vrei doar s-o iei la goană. Știi ce vreau să spun?"

Știam ce vroia să spună, dar n-am zis nimic. M-am gândit că vorbea puțin prea tare.

În acel moment, am văzut altă femeie plimbându-se pe plajă. Avea în jur de 35 de ani, era îmbrăcată în blugi și tricou. Era o prietenă pe care întâmplător o cunoșteam amândoi. Era o persoană bună - deși, după gusturile mele, nu era deosebit de atrăgătoare. În mod sigur n-aș fi putut zice că e senzuală. A venit la noi și ne-a salutat.

„Bună, mamă!" a răspuns Mykonos cu fervoare. Am presupus că

Mykonos a căpătat acest tic verbal când a fost în India, unde, în semn de iubire și respect, femeile sunt adesea numite „mamă", fațete vii ale Mamei cele Mari, zeița Universului.

„Arăți foarte fericită azi, mamă!" a spus Mykonos.

„Mi-e bine", a spus femeia, ridicând din umeri.

„Arăți foarte frumoasă. Foarte radioasă. Vrei să bei o bere și să împărți lumina inimii tale cu noi, mamă?" a întrebat-o Mykonos.

„Sigur", a zis ea, deja vizibil mai fericită. Și categoric mai atrăgătoare. Mi-am dat seama că purtarea lui Mykonos, oricât de nerușinată părea, demonstra limitele pe care le puneam eu iubirii. Când o femeie mă fermeca, vorbele lui mă deziluzionau. Când eram indiferent față de o femeie, vorbele lui dezvăluiau frumusețea ei. Oricum, eram prins în capcana capriciului dorinței mele, iar cuvintele lui Mykonos, oricât de grosolane erau, arătau posibilitatea de a mă deschide într-un fel pe care nu îl îngăduisem niciodată – să ofer iubire fără reținere și teamă.

„A fost vreunul dintre voi iubit sexual cu adevărat? Adică, pătruns și iubit *cu adevărat*" ne-a întrebat Mykonos.

Înainte să apucăm să răspundem, a răspuns el. Uitându-se la noi, trăgându-și buzele înapoi ca să-și dezvelească dinții din față, a clătinat din cap și a zis „Nu cred."

Stătea în liniște, privind oceanul. Am așteptat să continue, dar nu a făcut-o. Simțeam că trebuia să spun ceva.

„Mykonos, ce înseamnă să fii pătruns cu adevărat?" am întrebat. A stat mai multe minute fără să răspundă, fumându-și țigara, privind la apă, ca și cum și-ar fi adus aminte de alt timp și loc. În cele din urmă s-a uitat la prietena noastră și a zâmbit.

„Mama știe ce înseamnă asta. Nu-i așa, mamă? Hm?"

Ea a zâmbit, puțin timidă, ezitând să recunoască, dar categoric era ca și cum știa exact despre ce vorbea Mykonos. El a continuat.

„Știi cum e să îl primești pe Cel Mare atât de adânc încât să nu mai ai altă opțiune decât să te abandonezi cu totul Domnului, nu? Poate n-ai făcut-o niciodată. Dar știi cum ar fi. Poți s-o simți. Știi că vrei. Vrei să fii pătrunsă de către Dumnezeu, nu? Știi ce vreau să spun, mamă?"

Acum ea zâmbea, strălucind, clătinând din cap. Mykonos a continuat. „Sigur că înțelegi, mamă. Știi cum e, pentru că tu *ești* iubirea.

Inima ta e iubirea. Mintea ta e iubirea. Vaginul tău e iubirea." În timp ce vorbea, Mykonos se uita la inima ei, la capul ei și între picioarele ei. Expresia de pe fața lui era una de venerație evidentă, dar fără cea mai mică urmă de prefăcătorie. Nu-mi venea să cred că Mykonos se uita între picioarele ei în felul acesta, inocent și plin de virtute și iubire. Între timp, ea părea să îi soarbă laudele, să savureze adorația lui față de forma ei.

„Bietul nostru prieten", a spus Mykonos, arătând către mine, „Se teme să penetreze profund. Se teme să danseze cu Doamna, mamă. Vrea să stea deoparte și să se uite, ca un om de știință. Se teme să iasă din camera lui, să își piardă puritatea și liniștea pe care s-a străduit atât de mult să le atingă. Se teme să nu piardă prețiosul lui calm. Se teme de sălbăticia femeii. Totul trebuie să fie perfect curat pentru el. Vrea vaginul, dar nu vrea murdăria. Vrea sânul, dar nu vrea colții. E un om bun, într-adevăr. Uită-te la lumina din ochii lui."

Mykonos a luat-o pe după umeri și s-a așezat astfel încât amândoi să se poată uita la mine.

„Lumina i-a călăuzit întreaga viață. Băiatul ăsta ar putea să reușească. Dar nu înainte să învețe să o îmbrățișeze pe Doamnă, mamă."

Apoi, aerul din jurul nostru s-a schimbat. O încântare profundă ne-a cuprins, coborând în corpurile noastre ca iubire densă, care pătrundea în noi, impregnându-ne pe noi și spațiul dintre noi cu o presiune extaziantă. Mykonos continua să vorbească, cu fața lui neregulată strălucind de beatitudine. A început să se adreseze prietenei noastre ca și cum ea *ar fi fost* Marea Doamnă. A început să îi vorbească precum Zeiței.

„Băiatul nostru nu va cunoaște iubirea absolută, nu va ști ce e libertatea adevărată până nu va putea să te pătrundă și să fie pătruns de tine, astfel încât numai Cel Mare să strălucească în ființa lui. Și nu vorbesc despre agitarea lui în interiorul tău, știi? Vorbesc despre inimă." Mykonos se mângâia pe inimă și presiunea iubirii părea să crească. Continua să vorbească, cu atâta blândețe.

„Acum simți, mamă? Poți să respiri iubirea în interiorul vaginului tău? Te poți deschide în fața Celui Mare acum? Îl simți pe Cel Mare peste tot, între picioarele tale, umplându-ți corpul, deschizându-ți larg inima?"

Mykonos se uita în ochii ei când ea începu să plângă și să tremure. Picioarele ei se desfăceau și se închideau în timp ce ea respira adânc și

bolborosea: „Da". Apoi, cu voce tare, pe măsură ce corpul ei se lumina, a început să râdă, fără grijă, plină de putere, plină de senzualitate, plină de iubire. „Da!", striga ea, extaziată, fără teamă. Era acum atât de atrăgătoare, debordând de senzualitate, atingându-se, deschizându-se, râzând, radiind energie pătimașă. Mykonos avea dreptate. Îmi era teamă.

„Iar tu, prietene", s-a întors Mykonos către mine, „ai să mori oricum. Te va mânca, mai devreme sau mai târziu. Nu te mai lupta. Renunță la toate acum. Dăruiește-ți toată iubirea. Vreau să spun *toată* iubirea ta. De ce nu? Ce crezi că poți câștiga ezitând? O iubești pe femeia asta chiar acum? O simți? Nu e Zeița? Nu trăiește ca iubire nemărginită?"

Era chiar așa. Strălucitoare. Deschisă. Vie. Râdea și plângea. Își etala feminitatea fără inhibiție sau mândrie. Liberă în toată splendoarea ei. Cu picioarele desfăcute. Cu limba scoasă. Ochii ei erau sălbatici, mari, senzuali, netemători, conștienți. Era tot ce am vrut vreodată la o femeie. Chiar dacă încă îmi era teamă, inima mea s-a îndreptat către ea. Tot corpul meu plin de forță. Forța dorinței.

„Asta e, mi-a zis Mykonos. „Nu ezita, nu fi dobitoc. Iubește-o pe femeia asta. Dăruiește-i totul. Simte totalitatea care ți se oferă și fii liber în iubire. Fii deschis ca iubirea însăși. Nu există decât iubire. Numai Cel Mare, întotdeauna ca iubire, întotdeauna făcând dragoste. Cel Mare este Supremul amor! Așa, am zis-o? Am mers prea departe? Există numai Cel Mare, chiar și în toată dualitatea noastră aparentă."

Oricât de șocante erau vorbele lui, Mykonos avea dreptate. Stăteam pe plajă, complet îmbrăcați, nici măcar nu ne atingeam, deschizându-ne ca bărbat și femeie, trăind iubirea, deschizându-ne ca iubire, dăruind iubire. Era la fel ca atunci când făceam dragoste. Și atunci mi-a fost clar că fiecare clipă era plină de iubire și vie ca momentul acela, dacă acceptam să mă dăruiesc cu iubire și să primesc iubirea fără să ezit sau să mă închid.

„Nu există decât iubire", a continuat Mykonos. „Nu există decât Cel Mare, întotdeauna manifestându-se ca iubire, întotdeauna făcând dragoste. Lumea noastră nu e făcută din aripi de înger și spirale albe. Poate când mori și treci pe partea cealaltă, vei zbura sub formă de lumină aurie. Dar nu așa strălucește iubirea pe tărâmul omenesc. Aici, în ținutul acesta al sângelui fierbinte și al cărnii trandafirii, Cel Mare face dragoste prin corpurile dorinței. Acesta e tărâmul roșu. Și singura cale de a trece

dincolo de el este să simți prin el – iubind *sub forma* lui."

Cu toate că Mykonos este un personaj romanțat, mai mulți învățători pe care i-am avut au subliniat adesea împotrivirile mele, temerile mele și refuzul meu de a fi iubire. Mi-au dat nenumărate ocazii de a exersa pentru a fi iubire în sfera pe care tindeam să o evit cel mai mult prin așa-zisa mea viață spirituală: manifestarea feminină specifică a femeii și a lumii. Ei mi-au dezvăluit cum în slăbiciunea mea lăsam feminitatea fie să mă vrăjească, fie să mă dezguste. Și mi-au arătat, de multe ori, puterea ei de a mă atrage într-o iubire mai profundă decât aș fi îngăduit altfel. Dar mai cu seamă, am fost învățat că dorința nu este de evitat. E mai degrabă însăși natura Celui Mare care se manifestă dual în acest plan al creației.

Când poți rămâne deschis și poți recunoaște dorința drept ceea ce este, dorința e simțită ca însăși forța iubirii. Dorința te face să vrei să fii Cel care apare sub forma altuia. Iubirea iubind iubirea sub forma altuia. Natura universului se face vizibilă în dorința atemporală dintre bărbat și femeie, masculin și feminin. Profunzimea imobilă a conștiinței masculine și dansul nesfârșit al energiei feminine sunt desăvârșite. Diferența e ștearsă. Cel Mare *este* iubirea dintre ei.

Oriunde ar fi sau n-ar fi, îi mulțumesc lui Mykonos pentru acea învățătură." (fragment din "*Wild nights*" de David Deida)

14

Amplifică dorința sexuală și treci dincolo de ea

Luni, o doream foarte tare. M-am gândit toată ziua că voi face dragoste cu ea. Mi-am imaginat cum ne iubeam. Nu ne-am întâlnit.

Marți, abia așteptam să o văd. Îi simțeam aproape fizic corpul lipit de al meu. Mă simțeam înăuntrul ei. Unde era?

Miercuri, ne-am întâlnit în sfârșit. Ne-am smuls hainele și am penetrat-o fiind în picioare.

Am vrut imediat să ejaculez. Tensiunea se adunase în mine de zile întregi și acum puteam să o descarc în ea. Voiam atât de tare.

Dar ceva nu era în regulă. Realizam că nu făceam deloc dragoste cu ea. O foloseam pentru propria mea descărcare.

Prin urmare, mi-am controlat impulsul de descărcare și am început să îmi examinez această nevoie. Îmi simțeam tot corpul, nu numai impulsul genital. Simțeam către exterior din inima mea, către ea. Am încetinit ritmul mișcărilor, am respirat mai adânc și am început să dirijez fluxul energiei cu ajutorul respirației mele prin amândoi. Am simțit înăuntrul ei din ce în ce mai adânc în timp ce inima mea se deschidea mai larg. M-am abandonat în iubire, în loc să urmăresc să mă eliberez de dorință.

Pe măsură ce mă lăsam absorbit în acest abandon al iubirii, dorința mea de împlinire creștea. Dar creștea

mare, rotundă. Nu era ascuțită. Nu căuta descărcarea. Era ca și cum o minge uriașă de dorință ar fi crescut din interiorul meu, devorându-ne pe amândoi în întinderea ei. În cele din urmă, universul însuși devenise o enormă dorință: de deschidere, de expansiune, de absorbție și de cuprindere.

Am făcut dragoste de mai multe ori la rând. Nu am ejaculat, ci am continuat să-mi sporesc dorința. În iubirea noastră, am orientat dorința mea sexuală astfel încât ceea ce înainte se exprima insistent, impetuos și agresiv, acum era o nevoie imensă de nemărginire, de infinitate. Nu mai avea nici o legătură cu ejacularea sau cu nevoia de a fi eliberat de tensiune.

Și dorința ei a crescut. Eram într-o stare de deschidere imensă. Eram plini de forță și în același timp numai iubirea exista fără nici o nevoie de împlinire carnală. Puteam să facem dragoste sau nu – nu mai conta.

Am înțeles astfel că nevoia de satisfacere a poftei sexuale are la bază această vastă dorință de reîntregire, de unificare, care se îngustează, concentrată pe un scop, țintită către descărcare. Închisă într-un țarc al fanteziei sexuale, ar lua-o razna, generând gânduri și motive de penetrare agresivă. Dar aceeași dorință ce se exprimă des sub forma atracției sexuale, lăsată liberă în spațiul iubirii, este forța care stă la baza susținerii întregii vieți.

În timpul fuziunii amoroase dorința sexuală ar trebui să fie sporită și extinsă, nu satisfăcută sau epuizată. După cum am descris pe larg în *„The enlightened manual sex"*, o dată ce ai scăpat de dependența de ejaculare sau de descărcare orgasmică, sexualitatea nu va mai fi orientată spre obținerea descărcării egoiste. Nevoia agresivă a libidoului se va sublima în iubire profundă, pasională.

Dacă observi că aștepți cu nerăbdare ocazia de a face dragoste pentru a te descărca de tensiune, pune-ți problema cum ai putea să folosești sexualitatea pentru a-ți amplifica energia internă și pentru a o armoniza, în loc de a o risipi. Deschide-te către această forță a dorinței

și înțelege-i puterea. Cu cât sporești mai mult dorința făcând dragoste fără descărcare, cu atât mai mult trebuie să amplifici iubirea pentru a egala forța dorinței tale sexuale. Energia sexuală uriașă necesită iubire uriașă. Altfel, nevoia sexuală sporită devine diabolică, transformându-ți relația într-o scenă a dominării sexuale, a strânsorii brutale și a epuizării animalice.

Însă când îți relaxezi dorința în deschiderea profundă a iubirii, intensitatea ei slăbește, ca și cum s-ar topi în acest ocean al iubirii. O dorință sexuală enormă poate fi sublimată numai printr-o iubire enormă. Folosește sexualitatea pentru a spori dorința de împlinire și reîntregire prin iubire, de contopire cu spațiul fără margini al momentului prezent.

PENTRU EL

Dorința ta sexuală se manifestă sub două forme distincte: dorința *energetică* și dorința de *iubire*.

Dorința energetică înseamnă să vrei un anumit *gen* de femeie sau de energie. S-ar putea să o iubești pe femeia cu care ești într-o relație de cuplu – s-ar putea să te deschizi cu totul în comuniunea intimă cu ea – dar se întâmplă să vezi la magazin o femeie care te excită foarte tare. Are ceva ce vrei tu. Ceva diferit de ceea ce îți oferă iubita ta. Îți simți toată ființa atrasă de această femeie străină. E ca și cum ți-ar oferi o altă „aromă" a energiei feminine decât iubita ta.

Ceea ce face ca o femeie să fie dorită sexual de tine, în mod deosebit, este *savoarea ei energetică*. La iubita ta stabilă, probabil vrei și profunzime, inteligență, compasiune, simțul umorului și alte calități. Dar ai un anume „gust" sexual care s-ar putea să nu aibă nici o legătură cu celelalte calități. S-ar putea să nu știi absolut nimic despre femeia din magazin, totuși ea îți poate trezi dorința sexuală. Numai *energia* unei femei îți poate trezi dorința pentru ea.

Unele femei sunt fierbinți și încăpățânate. Altele sunt reci și calme. O femeie ar putea avea energia unei fetițe nevinovate, în timp ce alta ar putea să se simtă ca o prostituată. O femeie ar putea să se strecoare ca o

tigroaică, în timp ce alta să țopăie ca o gazelă. Unele femei par niște sofisticate elegante, în timp ce altele par niște diavolițe periculoase. Femeia asta ar putea face sex cu tine ca un tren de marfă, în timp ce cealaltă te-ar putea gâdila cu săruturi delicate.

Fiecare femeie – și fiecare bărbat – poate întruchipa, exprima și dori oricare sau toate aceste energii. Totuși, fiecare femeie radiază cu predominanță o savoare caracteristică a energiei, și fiecare bărbat are un anumit gust la femei. Subliniez, din nou, că o femeie poate avea multe alte aspecte în afară de însușirea caracteristică a energiei ei, dar aceasta e o calitate foarte importantă când e vorba de dorința ta sexuală. Dacă nu îți înțelegi dorința sau atracția față de acea manifestare a energiei feminine, ai putea să o confunzi cu dorința ta de iubire sau cu acea dorință de deschidere profundă sau chiar cu acea aspirație de unificare și întregire a ființei.

Devotamentul unei femei – și profunzimea iubirii ei – îți poate deschide inima și poate trezi iubirea ta, însă doar energia ei trezește dorința ta sexuală. Când sunt manifestate amândouă în același timp e cel mai bun caz: o femeie care iubește intens și în același timp este atât de senzuală și atrăgătoare pentru tine fiind capabilă oricând să îți trezească dorințele sexuale. Dar trebuie să recunoști că și o femeie superficială, o femeie care nu te iubește deloc – o femeie pe care nici n-o cunoști – te poate stimula sexual dacă are energia potrivită. S-ar putea să nu vrei să-ți petreci restul vieții cu ea – sau poate nici chiar restul zilei – dar corpul tău vrea să „guste" energia ei, sexual sau poate doar printr-o privire.

Istoria imensă și generală din punct de vedere cultural a prostituției, a amantelor, a showurilor erotice și a poligamiei - adesea în ciuda pedepselor pentru participarea la astfel de activități - vorbește deschis despre nevoia bărbatului de a cunoaște sexual diferite arome ale energiei feminine. O femeie ar putea fi destul - *mai mult* decât destul - pentru a acoperi năzuințele de iubire, companie și uniune sacră ale unui bărbat, dar corpul lui reacționează la nenumărate surse de energie feminină zi de zi.

Dacă nevoile energetice ale unui bărbat devin destul de puternice – dacă nu primește aroma de energie feminină de care are nevoie de la soția lui pe care o iubește, de pildă – o va căuta în altă parte. Pentru unii bărbați, numai o privire aruncată unei femei într-un magazin e de ajuns. Unii bărbați au nevoie de o doză mai distilată de energie sexuală feminină, și astfel se pot folosi de filme erotice sau reviste pentru adulți pentru a sorbi aromele de care au mai multă nevoie.

Alți bărbați fac „sex energetic" flirtând cu colegele sau discutând cu prietenele. Unii bărbați recurg la imaginație pentru a primi energia femeii visurilor lor prin fantezie masturbatorie. Unii merg până la a angaja o femeie profesionistă pe post de sursă de energie feminină pentru a obține lucrul de care au nevoie, prin sex sau prin dans, masaj sau interpretare de roluri.

Mulți bărbați angajează prostituate sau animatoare pentru adulți nu atât pentru actul sexual în sine, cât pentru a cunoaște și a savura anumite tipuri de energie feminină – dominatoare sau supusă, inocentă sau nimfomană, grijulie sau sălbatică. Dacă tot ce vrea un bărbat e descărcarea sexuală, ar fi mult mai ușor și mai puțin costisitor să se masturbeze în particular. Însă masturbarea nu e suficientă dacă el e însetat de o sursă de energie feminină întrupată.

Este cunoscut faptul că bărbații riscă să o piardă pe femeia pe care o iubesc cu adevărat pentru a obține de la o altă femeie energia feminină de care au nevoie. Desigur, când un bărbat iubește cu adevărat o femeie și ea e capabilă să îi ofere energia sexuală feminină de care are el nevoie, atunci atracția față de ea e completă - deși asta nu va opri corpul lui să fie temporar atras de-a lungul zilei de diferite femei a căror energie se potrivește cu gusturile lui și prin urmare magnetizează sau stimulează apetitul lui sexual.

Ca bărbat, nevoile tale energetice s-ar putea schimba de-a lungul vieții, în funcție de stadiul dezvoltării tale spirituale, de cerințele carierei tale, de sănătatea ta și chiar în funcție de locul geografic unde te afli – tipul de femeie de care ești atras la Paris va fi foarte diferit de cel care te atrage în Hawaii sau acasă. Și pe măsură ce stilul de muncă se schimbă

– de la a sta singur într-un birou, la a conduce direct un grup de 50 de persoane, de exemplu –, tipul de energie de care ești atras sexual se va schimba și el.

Această atracție nu are nici o legătură cu iubirea, încrederea, devotamentul și nici măcar cu prietenia. E numai o atracție bazată pe dispoziția energetică a corpului tău în acel moment. Puterea acestei atracții ar putea fi intensă – s-ar putea să te pomenești făcând ceva foarte prostesc de dragul ei – dar nu înseamnă iubire.

Pentru o femeie ale cărei inimă și organe genitale sunt conectate, asta nu e deloc ușor de înțeles. S-ar putea să i se pară dureros și greu să se deschidă sexual față de un bărbat în care nu are încredere și pe care nu îl iubește. Totuși, asta nu înseamnă că femeile nu sunt atrase de străini sau nu le face plăcere o pasiune sau o aventură ocazională. Uneori le place.

Uneori femeile au aventuri din același motiv ca și bărbații: vor să guste o anumită aromă de energie sexuală. Femeile încep să simtă asta îndeosebi atunci când iubitul lor e „mort" din punct de vedere energetic sau nu se simte bine în corpul lui. Dar ceea ce distrage de fapt o femeie de la relația ei intimă stabilă este întâlnirea cu un bărbat a cărui iubire o pătrunde mai adânc decât cea a partenerului ei; atunci, de multe ori devine confuză. Când un bărbat o impresionează cu o prezență mai profundă și mai demnă de încredere decât soțul ei – poate terapeutul ei, instructorul de tenis, un coleg sau profesor – atunci inima ei ar putea fi împărțită.

Ca bărbat, știi că atracția sexuală față de alte femeie nu îți divizează neapărat inima. De multe ori un bărbat descoperă pe parcursul unei relații stabile că femeia pe care o iubește cu adevărat și cu care vrea să-și petreacă viața nu îi oferă energia sexuală pe care o vrea el. Și descoperă că poate continua să o iubească din toată inima pe femeia aleasă *în timp* ce are o relație sexuală cu altă femeie, pentru a obține energia de care are nevoie. Conform unor statistici privind legăturile extraconjugale și relațiile multiple, majoritatea bărbaților din majoritatea culturilor din lume, precum și numeroase femei, par să gândească în felul acesta.

Evoluția spirituală presupune să îți aliniezi viața la cea mai profundă motivație a ta. Deși atracția sexuală poate fi extrem de puternică, rareori e motivația ta cea mai profundă. De fapt, după o ejaculare sau două s-ar putea să fii gata să pleci de lângă amantă sau prostituată și să te duci acasă la femeia căreia i-ai dat inima ta. Întrebarea la care trebuie să răspunzi este: ce comportamente sexuale susțin cel mai mult evoluția ta spirituală astfel încât să te poți cufunda în adâncul ființei tale, să te abandonezi ca deschidere a conștiinței sinelui care ești și să oferi darurile tale cele mai profunde?

Nu există un răspuns unic la această întrebare care să se aplice în mod general. Nici un stil sexual anume nu e „corect" pentru toată lumea. Au existat oameni foarte evoluați - oameni „mari", recunoscuți în vremurile și locurile în care au trăit pentru darurile lor minunate oferite omenirii - de toate felurile, inclusiv celibatari, monogami, poligami, homosexuali, heterosexuali și bisexuali.

Unor bărbați foarte cunoscuți le-a plăcut compania prostituatelor. Alții au avut haremuri regale sau au trăit singuri în peșteri și jungle, sau și-au petrecut întreaga viață cu o singură femeie. Unele femei celebre au avut un soț și mulți amanți, în timp ce altele au trăit singure, iar altora le-a plăcut mai mult intimitatea cu femeile decât cu bărbații. Dacă îți poți imagina anumite situații, e foarte posibil ca cineva să le fi trăit. Deoarece fiecare persoană e unică, fiecare își manifestă darurile în feluri diferite, de la a avea o familie frumoasă cu un bărbat devotat până la inițierea unor noi forme de artă "fermentate" în creuzetul energiilor diferitelor vampe și haimanale.

Pe măsură ce evoluezi, vei vedea că vechile învelișuri și nevoi vor cădea și vor apărea noi priorități. Deoarece procesul acesta îți transformă viața sexuală, întotdeauna dedică-ți eforturile descoperirii celui mai profund adevăr al tău. Disciplinează-te astfel încât să ai grijă de dorințele tale cele mai adânci și să lași ca acestea să le conducă pe cele mai superficiale.

Oricât de puternică ar fi, dorința de a face sex este relativ superficială, din punct de vedere spiritual: o au și râmele, peștii și

rechinii. Nu faci sex cu toată lumea de care ești atras. Asta ar reduce motivațiile tale la nivelul pur animalic al dorinței. Dar totodată, nu nega când ești cu adevărat însetat de anumite energii inspiratoare sau liniștitoare, amăgindu-te de dragul siguranței emoționale.

Nu te ocupa nici de dorința corpului de a simți pasiunea animalică, nici de dorința ta emoțională de sprijin și consolare garantată. În schimb, descoperă cum trebuie să pui în ordine detaliile vieții tale pentru a exprima mai multă iubire pe pământ. Pentru majoritatea oamenilor o relație pe termen lung stabilă acordă cea mai bună șansă de evoluție spirituală, în timp ce învață să își ofere darurile cele mai profunde și să manifeste iubirea în lume.

Totuși, nici o adaptare nu va pune capăt poftelor tale. Corpul tău rămâne promiscuu și lasciv? Emoțiile tale râvnesc la un cuib mai confortabil și mai consolator? *Așa va fi oricum*: chiar dacă ai o sută de amante, chiar dacă ai o iubită care te adoră, corpul tău va vrea din când în când altele, iar emoțiile tale vor dori din când în când mai multă siguranță. Realizează că nu poți avea niciodată suficienți bani, suficientă afecțiune și siguranță, suficiente întâlniri sexuale sau ca să te simți împlinit.

Împlinirea se află în abandonul absolut în adevărul tău cel mai profund, conștiința sinelui tău divin, deschizându-te ca flux nesfârșit al iubirii și oferindu-ți lumii adevăratele daruri. Când această conștiință a sinelui tău divin îți saturează corpul, mintea și emoțiile, atunci vei ști cum să-ți exprimi iubirea, spontan și autentic. Până atunci, cursul schimbător al foamei tale energetice și al nevoii tale de siguranță emoțională te va trage încolo și încoace, creând scindări interioare.

Dorința energetică este foarte reală și firească. Nu ești o persoană rea pentru că o iubești pe femeia cu care ai o relație de cuplu, dar ai în același timp fantezii cu o femeie dominatoare în haine de piele sau care se îmbracă în majoretă și te ascultă ca pe un tătic. Comunică-ți sincer dorințele iubitei pe care ai ales-o. De obicei, poate găsi în interiorul ei capacitatea de a manifesta energia feminină de care ai nevoie pentru a te vindeca și pentru a depăși poftele tale actuale.

Dacă ea nu-ți poate oferi acea energie, dacă ești prea stânjenit să o primești de la ea, atunci încearcă să o obții în alte moduri, dar în compania ei. Uită-te la un film pentru adulți care îți oferă „aromele" după care tânjești, dar urmărește-l împreună cu iubita ta. Fă din el un eveniment relațional comun, savurat cu iubire, umor și intimitate, nu o satisfacție individuală otrăvită de vinovăție și rușine.

Majoritatea dorințelor tale sexuale, indiferent cât de ciudate sau de perverse ar putea părea, sunt înrădăcinate în nevoia ta de a dărui și a primi iubirea sau în nevoia de a cunoaște o anumită parte a spectrului energiei feminine. Aceste nevoi sunt firești, deși, dacă sunt negate sau ascunse, se pot transforma în forme „patologice" care necesită vindecare. Dacă nu recunoști aceste dorințe în tine însuți cu înțelegere, poți crea o scindare interioară care duce la o perturbare energetică și la o pervertire a energiei tale sexuale.

De exemplu, dorința ta naturală de a cunoaște energia inocenței și vulnerabilității feminine, ca o floare încărcată de rouă care se deschide dimineața, poate fi deformată într-o nevoie patologică de a face sex cu o fetiță inocentă și vulnerabilă.

Să faci sex cu o fată prea tânără îi violează practic întotdeauna caracterul sacru, îi tulbură mintea, îi chinuie inima și creează durere și suferință care o pot traumatiza toată viața. Nici un bărbat dedicat realizării celui mai profund adevăr al său și exprimării iubirii în lume nu ar face așa ceva. Dacă din vreun motiv anume nu accepți să primești acest aspect al energiei feminine într-o relație intimă matură (de exemplu evitând să îi spui iubitei tale despre acest gen de energie pe care o dorești), fanteziile și poftele vor începe să-ți acapareze atenția – cel puțin pentru a bea câteva beri și a urmări spectacolele de acest gen la cluburile pentru bărbați.

Cu cât evoluezi mai mult spiritual, cu atât ești mai capabil să simți, să recunoști și să accepți dorințele tale *înainte* ca ele să se transforme în pofte patologice sau „demonice". Ține întotdeauna minte că în adâncul inimii vrei să dăruiești și să primești iubire prin anumite nuanțe ale spectrului energiei feminine – de obicei acele părți de care te simți cel

mai înstrăinat sau izolat.

Până la urmă, pe măsură ce evoluezi spiritual, nu te vei mai simți izolat și nici nu vei mai respinge vreo formă de exprimare a energiei feminine. Vei trăi ca iubire în comuniune cu întregul spectru energetic, și apoi dorința ta sexuală va fi în acord mai degrabă cu iubirea cea mai profundă din inima ta decât cu golurile determinate de poftele superficiale separate de inimă. Dar atât timp cât te-ai detașat de dorințele tale, anumite părți din tine vor căuta recunoaștere, exprimare și vindecare, foarte firesc și ferm. E responsabilitatea ta să găsești un mod plin de iubire și favorabil de a te echilibra energetic – de pildă în natură, prin masaj, sau prin muzică și artă, sau în jocuri cu adulți care-și dau consimțământul – înainte ca dorințele tale să te conducă către o viață „demonică" separată de integritatea din adâncul inimii tale.

PENTRU EA

Nostalgia ta după iubire probabil nu încetează niciodată. Doar din când în când, în momentele de cufundare în relații sau în sarcinile de la serviciu, nu îți vei observa dorul de iubire. Însă mai devreme sau mai târziu, îți vei da seama că nu ești profund împlinită, extaziată până în măduva oaselor și fericită în adâncul inimii. E un gol, un vid în interiorul tău, care vrea să fie umplut cu iubire.

Dacă nu ești într-o relație, primul lucru pe care dai vina cel mai probabil este singurătatea ta. „De-aș fi cu un bărbat bun care să mă iubească cu adevărat..."

Dacă *ești* într-o relație, vei da vina de multe ori pe iubitul tău pentru nefericirea ta, pentru dorul care mai există în inima ta. „De și-ar deschide inima mai mult în fața mea, de m-ar dori mai mult și m-ar iubi mai profund!"

Nostalgia, însă, este senzația firească a inimii care încă nu s-a abandonat complet. Iubitul tău, sau iubitul pe care încă nu îl ai, nu e responsabil pentru această stare a ta. Ți-e dor de iubire exact în măsura în care nu ești abandonată în deplinătatea iubirii de acum. Și chiar când ești abandonată, dorul poate *exprima* deplinătatea iubirii tale.

Fii conștientă de modul în care îl pedepsești pe iubitul tău pentru propria ta neîmplinire. Când vrei să îl faci să sufere pentru că nu ți-a împlinit inima, vei tinde să manifești o energie căreia nu îi poate face față. Oricât de puternic ar părea iubitul tău, tu știi exact ce energie îl va afecta.

Unii bărbați nu pot face față mâniei iubitei lor. Alții dau înapoi când capacitățile lor sexuale, financiare sau spirituale sunt criticate. Majoritatea se prăbușesc atunci când iubitele lor nu le recunosc succesul în proiectul care le e cel mai aproape de suflet și cel mai drag. Alți bărbați sunt îngroziți de haosul emoțional al iubitelor lor. Tu știi de ce se teme cel mai mult iubitul tău și știi cum să îl „atingi".

Dacă iubitul tău știe cum să-i facă față, energia ta de „testare" poate fi un adevărat dar pentru el, ajutându-l să vadă unde e slab și dependent, făcându-l astfel mai puternic. El poate absorbi mânia sau criticile tale, poate distinge ce e adevărat sau util, poate face schimbările necesare în viața lui și să te îmbrățișeze cu un zâmbet afectuos, neluând prea în serios impulsul neconstructiv al emoțiilor tale.

Dar dacă încă nu e pregătit să se transforme, atunci energia ta grea, furioasă și închisă devine o adevărată povară în viața lui. În timp ce proasta dispoziție feminină fundamentală este sentimentul de a nu fi iubită, proasta dispoziție masculină fundamentală este sentimentul de a fi împovărat.

Tu vrei ca iubitul tău să te iubească, să îți accepte toanele și să intre în inima ta, să te dorească mai mult decât pe oricare altă femeie. El vrea să îl ușurezi de senzația lui de împovărare și să-i dai energie, revigorându-i inima și corpul obosit. Când simți că iubitul tău nu te dorește în iubire sau când el simte că nu îl reîntinerești cu iubire, ciclul proastei dispoziții începe să ricoșeze între voi doi.

Tu îl pedepsești împovărându-l cu mai multă energie căreia nu știe să-i facă față, iar el te pedepsește retrăgându-se și îndepărtându-se în lipsa de dorință. În cele din urmă, ați putea să vă simțiți dezgustați unul de altul, fiecare manifestând ce urăște celălalt cel mai mult. Iubitul tău știe să își exprime lipsa de dorință pentru tine cu tot atâta precizie cu cât știi tu să îl slăbești cu energia ta chinuitoare.

El poate învăța să descopere libertatea și în același timp să se deschidă către a experimenta stări mai profunde de comuniune. Atunci nu te va învinovăți că îl împovărezi și nici încercările tale de „a-l face și pe el să sufere" nu îl vor afecta prea mult. Te va îmbrățișa în iubirea adevărată, iar dacă vei continua să te plângi prea mult timp, va renunța cu drag la tine și va merge mai departe.

La rândul tău poți învăța să descoperi iubirea și extazul care curg în adâncul inimii tale. Atunci nu îl vei învinovăți pe iubitul tău pentru că te face să fii nostalgică după mai multă iubire și nici retragerea lui din fața iubirii nu te va doborî. S-ar putea să te simți jignită de lipsa lui de dorință, dar vei rămâne deschisă și plină de iubire. Dacă va continua să nu fie iubitor în timp, poți oferi iubirea ta debordantă unui alt bărbat care e capabil să egaleze profunzimea iubirii tale cu profunzimea conștiinței sale. Sau poți rămâne cu iubitul tău și te poți abandona direct în voia iubirii care circulă prin tine și ca tine, fie că iubitul tău e capabil să egaleze deschiderea ta în iubire, fie că nu. Nu îl vei pedepsi din reflex pentru că nu e capabil să se deschidă, deși s-ar putea să continui să-l testezi.

Această testare e firească din partea ta. Să testezi dacă iubitul tău îți poate egala energia cu puterea iubirii lui - dacă te poate „penetra" cu prezența lui și te poate dori în mijlocul a orice puteți împărți - e un aspect sănătos al jocului emoțional feminin. Dar să-l pedepsești cu energia ta chinuitoare este o formă de furie deplasată; dai vina pe el pentru ce-ți lipsește de fapt ție și pentru care numai tu poți fi responsabilă.

După ce ai învățat să te abandonezi liberă în trăirea conștientă a momentului prezent și ești dispusă să existi, complet deschisă în adâncurile celei mai profunde intuiții a ceea ce ești, atunci aspirația, dorul și iubirea ta devin una. Intuiești iubirea uriașă care ești tu. Folosești forța aspirației tale de împlinire ca să pătrunzi adâncurile oceanului devoțiunii, abandonându-ți corpul deschis astfel încât să fii umplută de extazul iubirii.

Simțind nostalgia și dorul din inima ta, respiri adânc, aspirând energia iubirii în corpul tău cu fiecare inspirație și eliberându-te de

neliniște cu fiecare expirație. Picioarele tale se relaxează, corpul ți se destinde într-un fluviu de energii, calde și reci, iuți și calme, furioase, rănite, vesele, liniștite și sălbatice, izvorâte din imensul ocean al iubirii din care curg acești curenți diferiți. Fără să reprimi nimic, te abandonezi complet iubirii larg deschisă precum forța acestui ocean.

Din această poziție de putere devoțională, îl poți binecuvânta pe iubitul tău – sau pe oricine altcineva – cu orice energie îl ajută cel mai mult. Uneori îi oferi energia care îl testează și alteori îi oferi energia care îl vindecă și îl revigorează. Uneori îți folosești energia ca să îl exciți și alteori o folosești ca să-i atragi atenția. Dar nu mai folosești forța energiei tale pentru a-l pedepsi pentru că îți dorești mai multă iubire decât îți oferă el.

Nu ești o victimă a incapacității lui de a iubi. Dacă nu te iubește, dacă nu te dorește, e problema lui. S-ar putea să te simți rănită de lipsa lui de iubire sau de lipsa lui de dorință, dar inima ta știe că răzbunarea nu e o modalitate de a-i trezi iubirea sau dorința. O parte din tine s-ar putea să mai vrea să-l pedepsească – și știi exact cum să faci asta – dar partea mai profundă din tine e plină de compasiune. Știi că tu *ești* iubirea, și în adâncul sufletului, la fel e și iubitul tău. El trece prin lecțiile de care are nevoie pentru a se deschide mai profund în iubire alături de tine. S-ar putea să vrei să sărbătorești această iubire cu el, însă dacă în prezent nu te poate îmbrățișa, împlinirea ta nu trebuie să înceteze.

Când nu te prăbușești în victimizare, sau nu îl pedepsești pe iubitul tău din cauza învinovățirii, atunci rămâi strălucitoare, plină de energie și iubire. Vei atrage în mod firesc un bărbat care *dorește* și apreciază iubirea ta, ceea ce îl va ajuta să treacă prin lecțiile de iubire pe care are nevoie să le învețe. Dacă nu te poate iubi, dacă nu te poate dori, blândețea inimii tale poate fi afectată, dar deplinătatea iubirii tale rămâne puternică.

15

Transformă atracția animalică în pasiunea mistuitoare a iubirii

Era udă toată. Am pătruns adânc în interiorul ei și ea a început să dea din picioare ca o capră sălbatică. M-a strâns de fese și m-a tras către ea, ca și cum ar fi dorit să o penetrez și mai puternic. O penetrasem însă la maxim. O strângeam cu putere, dar ea mă strângea și mai tare, ca și cum ar fi dorit să devină una cu mine. Țipetele și gemetele ei răsunau disperate; în realitate, evocau o dorință vorace. Sânii ei tresăltau în timp ce își apropia și își îndepărta ritmic corpul de al meu.

Abandonarea ei deplină și pasională în brațele mele m-au adus pe punctul de a ejacula. Nu era vorba numai de stimularea fizică; ardoarea ei feminină dezlănțuită la maxim a trezit animalul din mine. Îmi doream pur și simplu să mă împerechez ca un animal.

Am început să dau ritmic din fese, ca un sălbatic, ca și cum aș fi dorit să îmi revărs toată sămânța în trupul ei înfometat. În acea clipă, mi-am dat seama că suntem ca două animale care se împerechează fericite, fără să le pese de nimic altceva. Uitasem de toate, prinși în magia momentului. Ne identificam cu trupurile noastre, cu pasiunea noastră animalică, uitând complet de iubirea inimii.

De îndată ce am devenit conștient de acest lucru, am încercat să mă focalizez în inimă. Mi-am amintit de iubire și m-am concentrat asupra ei cu ajutorul inspirației. Am încetinit ritmul și am lăsat iubirea care

emana din inima mea să îmi invadeze întregul trup. Am continuat mişcările ritmice, dar fără acea pasiune animalică. Am simțit cum forța iubirii se amplifică în ființa mea, stimulată de respirație. Corpul meu a reacționat la această trezire a inimii şi dorința animalică pe care o simțeam ceva mai devreme s-a transformat în iubire. Starea ei de spirit s-a schimbat de asemenea, instantaneu. Era încă plină de pasiune, dar mult mai deschisă sufleteşte şi plină de iubire.

Am continuat să ne mişcăm ritmic. Trupurile noastre au continuat să se zvârcolească şi sudoarea să curgă, dar forța sălbatică a pasiunii s-a transformat în iubire. În timp ce trupurile noastre se îmbrățişau, inimile noastre au fuzionat într-o explozie de iubire. Ne-am abandonat în fața acestei stări şi ne-am relaxat.

Există o diferență între uitarea de sine în fața pasiunii animalice şi abandonarea în fața iubirii prin intermediul jocului amoros. Pasiunea descătușată nu este ceva rău în sine. Orice om își dorește din când în când să se bucure de o "partidă de sex sălbatic". Important este să înțelegi că această manieră de a practica sexualitatea diferă fundamental de trezirea iubirii *prin intermediul* unui act amoros pasional.

Ori de câte ori te simți cuprins de o pasiune amoroasă sălbatică, amintește-ți de iubire. Focalizează-ți atenția asupra centrului profund al iubirii şi transfigurează în lumina acestei iubiri pasiunea ta animalică.

Bărbatul trebuie să sublimeze electricitatea statică a stării haotice de excitație într-o explozie de iubire focalizată în inimă. Femeia trebuie să se deschidă complet, să devină una cu universul şi să își sublimeze impulsurile inferioare în aceeași descătușare a iubirii. Amândoi trebuie să vă dăruiți cu toată energia de care dispuneți, şi nu uitați să rămâneți deschişi iubirii. Numai în acest fel veți putea experimenta sublima comuniune amoroasă a fuziunii. Amintiți-vă de iubire, chiar şi în mijlocul pasiunii dezlănțuite.

Indiferent ce formă ar lua pasiunea ta, convertește-o în iubire. Transformă-ți întreaga ființă, atât animalul, cât şi îngerul din tine, într-un canal de transmitere a iubirii tale. Amplifică-ți în mod deliberat capacitatea sexuală, astfel încât să poți oferi iubirea în toate formele ei, deopotrivă animalică şi angelică. Poți fi în același timp un tigru şi un zeu. Iubirea nu cunoaşte limite.

PENTRU EL

Majoritatea bărbaților au dorințe sexuale dintre cele mai ciudate. Poate că te-ai masturbat când erai copil, iar acum nu te simți excitat decât de mirosul de piele sau de pantofi. Poate că dezvoltarea ta hormonală s-a suprapus cu pedepsele primite de la părinți, fapt care a trezit în tine dorința de a fi flagelat sau lovit cu palma ori cu biciul. Poate că visezi să violezi cu sălbăticie o femeie, sau ai fantezii amoroase asociate cu cele mai întunecate imagini ale torturii, umilirii, bestialității, folosirii fecalelor sau a urinei. Dacă ai putea vedea ce fantezii amoroase le trec din când în când prin minte anumitor bărbați, te asigur că nu ar fi o imagine prea plăcută.

De ce au aceştia astfel de instincte perverse? Deoarece energia lor sexuală nu este asociată cu inima lor, şi astfel ea curge liber prin fundăturile imorale şi prin canalele de scurgere ale psihicului lor. Cele mai multe femei asociază sexualitatea cu relația de cuplu; pentru ele actul amoros este un act emoțional, de încredere reciproc împărtăşită printr-o îmbrățişare vulnerabilă. Dimpotrivă, cei mai mulți dintre bărbați asociază energia sexuală mai degrabă cu fanteziile lor mentale decât cu comuniunea relațională.

Atunci când vine vorba de combinarea iubirii, emoțiilor şi sexualității, majoritatea bărbaților se găsesc în dezavantaj. Femeile realizează această combinare într-un mod mult mai natural. În schimb, dacă bărbatul reuşeşte să își amplifice capacitatea emoțională, asociindu-şi sexualitatea cu iubirea, femeia se trezeşte de multe ori în dezavantaj în raport cu această nouă etapă de creştere care transcende legăturile sufleteşti personale.

Nevoia femeii de a avea un liant emoțional - de a fi o femeie specială, care este una cu bărbatul ei, cu care alcătuiește o „unitate amoroasă" inseparabilă - îi poate limita acesteia plenitudinea și profunzimea iubirii. Atunci când învață să se raporteze la iubita sa înainte de toate prin iubire, bărbatul este de regulă mai predispus să renunțe la limitările dorințelor și speranțelor sale personale, deschizându-se în fața iubirii universale. Ajuns în această etapă a creșterii, faptul că pentru el sexualitatea nu mai este atât de strâns asociată cu legăturile emoționale interpersonale acționează de multe ori în avantajul său. Mai întâi de toate însă, el trebuie să *ajungă* în această etapă, fapt care nu se dovedește întotdeauna ușor.

Dacă bărbatul nu și-a trezit încă energia profundă a iubirii și dacă este incapabil să își cultive sensibilitatea emoțională în raport cu relația de cuplu, energia sa sexuală curge prin trupul său cu forța unui fluviu dezlănțuit, cel puțin în primii ani ai vieții sale de adult. Nefiind asociată cu nevoile intimității amoroase, ale împărtășirii și ale iubirii, energia sa sexuală este canalizată de multe ori în alte direcții. Unii bărbați își folosesc această energie în scopuri creatoare, scriind un roman, creând o filozofie sau practicând o disciplină spirituală. Cel mai adesea însă, fluxul energiei sexuale o apucă pe diferite cărări lăturalnice ale psihicului său.

Aceste cărări au apărut datorită moștenirii sale animalice, experiențelor pe care le-a avut în copilărie, influențelor culturale și altor predispoziții generate de cei mai variați factori. Uneori, cauzele dorințelor și comportamentelor sexuale ale bărbatului pot fi depistate destul de ușor. Spre exemplu, un tânăr care a fost abuzat sexual în copilărie este mai predispus să îi abuzeze la rândul lui pe alții atunci când devine adult. Nu trebuie însă să generalizăm. Există nenumărate exemple de copii abuzați care cresc și devin adulți plini de iubire, la fel cum există exemple de copii care au crescut într-un mediu plin de iubire și care devin adulți predispuși către violență și abuzuri. Nu toate trăsăturile masculine pot fi reduse întotdeauna la niște cauze identificabile.

Dorințele și comportamentele sexuale aberante ale bărbaților

trebuie tratate prin mijloace corespunzătoare. Există un sistem juridic care îi pedepsește pe bărbații cu un comportament abuziv și care chiar îi izolează pe cei mai violenți dintre ei de potențialele lor victime. Există de asemenea instrumente farmacologice ce pot fi folosite pentru reglarea comportamentului acelor bărbați care au dezechilibre biochimice. Sunt cunoscute terapii psihologice și medicale care pot fi aplicate pentru a-*i* ajuta pe bărbații cu anumite tulburări de comportament să ajungă la o oarecare stare de echilibru din punct de vedere sexual.

De altfel, există și foarte mulți bărbați „sănătoși" (aproape toți bărbații din lume) care au dorințe ascunse pe care ar fi foarte stânjeniți să le mărturisească. De cele mai multe ori, aceste dorințe rămân ascunse în mintea lor, nemanifestându-se decât într-o lume a fanteziei. De pildă, dacă te masturbezi, îți poți aminti de o fată pe care o vedeai adeseori la televizor pe vremea când erai copil. Sau îți poți imagina că ești un rege înconjurat de un întreg harem de femei dezbrăcate. În viața de zi cu zi poți fi un bărbat „normal" și plăcut, dar în fanteziile tale amoroase este posibil să îți imaginezi că ești strangulat în timp ce atingi orgasmul.

Fiecare cititor își cunoaște probabil propriile fantezii „bizare". Peisajul dorințelor sexuale secrete este structurat de cele mai variate influențe din trecut și din prezent. Cel mai adesea, fanteziile amoroase nu pot fi controlate conștient, căci nu sunt asumate în mod voluntar. Nimeni nu este vinovat de faptul că în copilărie băiatul a fost sufocat de mama sa cu o iubire excesivă, sau că tatăl său s-a purtat prea aspru cu el, făcându-l să se simtă slab. Nimeni nu este responsabil dacă prima sa experiență a masturbării s-a produs în compania unui unchi, ori a unui animal, sau în timpul defecării, ori dacă a fost inspirată de filmele cu Marilyn Monroe sau de serialul TV *Gilligan's Island* (n.n. *Insula lui Gilligan).*

Aproape nimeni nu este responsabil pentru fanteziile sexuale secrete și pentru dorințele care există în el. În schimb, felul în care le dăm curs *intră în responsabilitatea* fiecăruia dintre noi. Pe măsură ce avansăm din punct de vedere spiritual, noi trebuie să învățăm să

digerăm, să metabolizăm și să asimilăm aceste dorințe și fantezii sexuale, nu să le ignorăm și să le suprimăm, sublimându-le treptat în iubirea izvorâtă din centrul profund al ființei noastre, care este sinele nostru divin.

În afara tratamentelor legale, farmacologice, medicale și psihologice ce pot fi folosite pentru echilibrarea și vindecarea dorințelor și comportamentelor sexuale aberante, există și o altă metodă pe care o poți aplica pe măsură ce te dezvolți din punct de vedere spiritual: îmbrățișează-ți dorințele amoroase – chiar și pe cele mai ciudate dintre ele – cu iubirea ta. Asimilează-le în inima ta profundă. Dacă poți rămâne conștient și lucid în prezența dorințelor tale sexuale – fără a le evita, fără a le suprima și fără a le da curs – acestea vor fi transfigurate de lumina acestei lucidități.

Conștiința eliberează întotdeauna energia. Dacă îți poți simți plenar orice energie sau dorință amoroasă, *conștientizând-o* fără a te crampona de ea, dar și fără a o evita, îți poți păstra această detașare interioară inclusiv atunci când dorința apare. Ea se manifestă pe fundalul acestei deschideri interioare și nu conduce la tensiuni lăuntrice. Dimpotrivă, este sublimată și convertită dintr-o stare de presiune neconfortabilă într-o adevărată binecuvântare energetică.

De multe ori, fanteziile sexuale sunt expresia unor nevoi spirituale nesatisfăcute. Spre exemplu, mulți bărbați pierd contactul cu ființa lor interioară profundă și se simt deconectați de la adevărata lor sursă de putere, cu alte cuvinte se simt slabi. De aceea, ei caută un substitut al omnipotenței pierdute, pe care o refulează în fanteziile lor legate de posedarea unei femei cu forța.

Alți bărbați se identifică ani la rând cu funcția lor de conducere, de pildă de director executiv sau de lider al unei comunități, după care încep să își dorească în secret să experimenteze și alte aspecte ale ființei lor esențiale, pe care le-au ignorat până acum. Spre exemplu, ei și-ar dori să experimenteze fericirea generată de abandonarea de sine, de devoțiune și de încredere, dar nu se pot detașa de funcția lor de conducere. De aceea, ajung să aibă fantezii în care sunt legați și

vulnerabili în fața unei femei dominante sexual.

Ce trebuie făcut în cazul unor astfel de fantezii amoroase? Cel mai bine este să acționezi de îndată ce apar. De exemplu, imaginează-ți că faci dragoste cu iubita ta. Treptat, intensitatea pasiunii ei se amplifică. Te mușcă sălbatic de umăr. La început simți o stare de durere, care eliberează apoi energia mâniei. O pălmuiești ușor. Ea îți răspunde cu aceeași monedă, dar mult mai dur, făcându-ți buza să sângereze și învinețindu-ți nasul. Dacă nu ești atent, în acest punct energia furiei o poate apuca pe cărarea obișnuințelor tale din trecut. Dacă ești obișnuit să consideri energia agresivă ca fiind „rea", este posibil să te închizi din punct de vedere emoțional, să îți pierzi erecția, să te îndepărtezi de ea și să te bosumflu. Dacă ți-ai cultivat însă în mod activ tot felul de fantezii sexuale violente, energia ta stimulată ar putea începe să curgă pe calea reveriilor masturbatorii vicioase pe care le-ai cultivat atâta vreme și îți poți „pierde astfel controlul", luându-ți fără milă iubita la bătaie.

Atunci când sexualitatea îmbrățișează spiritualitatea, energiile obișnuite sunt acceptate și dizolvate în starea de deschidere interioară specifică conștientizării. Altfel spus, ele nu sunt respinse, dar nici nu li se dă curs. Toate energiile ființei, deopotrivă cele perverse și cele virtuoase, apar ca forme ale conștiinței manifestate de ființa interioară. La fel ca valurile de la suprafața oceanului, ele se nasc din profunzimea deschiderii interioare și se dizolvă înapoi în ea. Când ajungi să înțelegi plenar acest mecanism al dizolvării fanteziilor amoroase în propria ta luciditate, le poți folosi ca porți către o mai mare deschidere interioară, fără a le mai considera obstacole în calea iubirii.

De pildă, dacă iubita ta te mușcă puternic, fapt care îți generează o senzație de energie intensă, îți poți conștientiza această energie. Cum o simți? Este caldă sau rece? Curge ascendent, dinspre abdomen în sus, sau descendent, dinspre creștetul capului în jos? Este ascuțită sau blândă, intensă sau lină? La fel, poți deveni conștient de ce simte iubita ta. Cum este ea: deschisă sau închisă? Este conectată la iubirea profundă din inima sa, sau este absorbită în

energia clipei, uitând de sine? Cum ar trebui să reacționezi pentru a-i amplifica iubirea: să o pălmuiești ușor, să o muști sau să o mângâi cu gingășie?

Rămâi în totalitate prezent. Conștientizează-ți senzațiile, emoțiile, plăcerile, durerile și gândurile – inclusiv pe ale iubitei tale. Chiar dacă te simți rușinat, sau ai o senzație de disconfort ori de slăbiciune, ca și cum ai avea un gol în stomac, conștientizează această senzație. Chiar dacă te dezgustă faptul că simți nevoia să-ți snopești în bătaie iubita, conștientizează această nevoie. Nu-i da însă curs. Nu te gândi la ea, nu încerca să te dezvinovățești și nu-i întoarce spatele, evitând-o. Rămâi pur și simplu în totalitate prezent, lucid, indiferent ce gândești, ce simți și ce senzații percepi, deopotrivă în cazul tău și în cel al iubitei tale.

Treptat, această prezență, sinonimă cu forța conștiinței tale, va începe să îți invadeze energiile și dorințele. Chiar dacă simți o stare de durere acolo unde te-a mușcat, chiar dacă îți plesnește capul din cauza dorinței de a-ți revărsa furia asupra ei, conștientizează aceste senzații fără a le da curs și fără a le evita, până când te vei relaxa și ele vor fi resorbite în profunzimea ființei tale interioare.

Dacă simți că respirația îți devine sacadată și superficială, conștientizeaz-o la fel cum ai face cu un răsărit de soare căruia dorești să îi surprinzi esența artistică sau ca și cum ai ține un bebeluș la piept, plin de iubire. Conștientizează-ți plenar respirația, așa sacadată și superficială cum este ea. *Iubește-o*, așa cum este ea. Rămâi prezent și lucid. Dacă nu vei încerca să o schimbi, ci doar o vei conștientiza cu luciditate, vei constata că starea de tensiune pe care o simți se va dizolva de la sine în iubirea și în deschiderea ta interioară. Furia ta se va dizolva singură în profunzimile ființei tale dilatate.

Continuă să simți toate formele de energie agresivă care se pun în mișcare în ființa ta, împingându-te să acționezi, „făcându-te" să îți dorești să-i răspunzi iubitei cu aceeași monedă (să o lovești la rândul tău). Chiar dacă simți această presiune interioară, nu o respinge; dimpotrivă, iubește-o, îmbrățișeaz-o și metabolizeaz-o, resorbind-o

astfel în conștiința ta dilatată. După ce respirația ți se va relaxa, punându-se la unison cu această stare de conștiință mult dilatată, te vei putea folosi de ritmul ei lejer pentru a resorbi starea de presiune interioară, la fel cum valurile care se sparg de țărm sunt resorbite de mare, inspirând și expirând din ce în ce mai calm și ușor, inspirând și expirând...

Atunci când se manifestă, energia mâniei se naște din profunzimile conștiinței restrânse de simțul individualității. Dacă o recunoști ca atare (ca o manifestare a conștiinței tale), o poți resimți ca un val energetic al marelui ocean interior. În spațiul infinit al acestei deschideri lăuntrice, energia agresivă își pierde aspectul neplăcut (violent) și se transformă în pasiune amoroasă. Acțiunile sexuale curg lin, ca niște valuri relaxate ale oceanului de iubire, conducând inclusiv la o mai mare deschidere a iubitei tale. Jocul amoros poate continua în aceleași condiții, părând sălbatic și agresiv, dar acțiunile tale vor deriva din iubire și vor transmite afectivitate și pasionalitate în același timp.

Femeia simte inima bărbatului în fiecare clipă a „luptei" amoroase. Dacă ai avut ani la rând fantezii legate de o sexualitate violentă, îți va fi greu să-ți aduci aminte de iubire în mijlocul energiei sexuale dezlănțuite, care ia aparența agresivității. În acest caz, este necesar să practici exercițiile de punere în circulație a energiei cu ajutorul respirației, descrise în cartea mea *„The enlightened manual sex"*. Dacă reușești să rămâi prezent și lucid în timpul actului amoros, chiar dacă energia capătă aparența agresivității, aplică exercițiile de punere în circulație a ei și deplaseaz-o în circuitul tău intern natural. Folosește-te de respirație și deplasează în jos energia mâniei prin canalul frontal, apoi în sus de-a lungul coloanei vertebrale; rămâi unit cu iubita ta în zona inimii și asigură transferul energetic între tine și ea, relaxându-te profund și deschizându-te în fața iubirii.

Prin practicarea acestor exerciții, energia sexuală va începe să curgă pe alte canale, indiferent ce fantezii și ce obișnuințe ai cultivat de-a lungul vremii. Energia și atenția ta vor deveni libere, permițându-ți să îți accepți plin de iubire fanteziile, fără a le respinge

și fără a le da curs, până când acestea vor ajunge să se dizolve în lumina conștiinței tale dilatate.

Mai devreme sau mai târziu, vei ajunge să nu mai simți o stare de vinovăție sau o lipsă de control în fața fanteziilor tale, pe care le vei putea controla din ce în ce mai bine, pornind de la mecanismul descris mai sus (al acceptării și dizolvării lor în lumina conștiinței). Nu vei mai simți nevoia să le suprimi, dar nici să le dai curs, ci le vei lăsa să apară la suprafața oceanului conștiinței, le vei remarca detașat valurile, după care le vei resorbi în oceanul din care au provenit printr-o combinație de tehnici spirituale respiratorii, asociate cu manifestarea iubirii și cu dilatarea conștiinței. Fanteziile se vor metaboliza astfel în lumina conștiinței și vor fi resorbite în oceanul nesfârșit al ființei.

Adeseori, cele mai mari daruri cu care suntem înzestrați sunt îngemănate cu cele mai perverse energii.

Numeroși oameni (bărbați și femei deopotrivă) care au dăruit foarte mult acestei lumi au manifestat cele mai bizare dorințe și fantezii sexuale. Energia sexuală este o reflectare a energiei de ansamblu a ființei. Cu cât darurile pe care le ai de oferit lumii sunt mai mari, cu atât mai mare este energia de care dispui. În aceste condiții, este ușor să te lași dus de val. Chiar și cel mai mic pârâiaș se poate transforma într-o viitură devastatoare. În mod similar, o fantezie sexuală aparent minoră cultivată pentru o clipă se poate amplifica la infinit în cazul oamenilor înzestrați cu foarte multă energie.

Așa se explică de ce atât de mulți lideri politici, atâtea celebrități din lumea show-biz-ului și atâția „maeștri spirituali" sunt implicați în „scandaluri sexuale". Acești oameni dispun de regulă de o energie uriașă, pe care o investesc în tot ceea ce fac, inclusiv în viața lor amoroasă. De aceea, fanteziile sexuale banale ale oamenilor mediocri devin în cazul lor uluitor de puternic dinamizate, concretizându-se apoi în acțiuni pe măsură, care pot fi deopotrivă luminoase *și* întunecate, virtuoase *și* perverse.

Procesul creșterii spirituale presupune metabolizarea tuturor deviațiilor sexuale în lumina conștiinței și a iubirii. Dorințele și fanteziile noastre sexuale se amplifică direct proporțional cu energia pe care o cultivăm. De aceea, dacă nu suntem precauți, perversiunile noastre pot ajunge să pună stăpânire pe noi, solicitându-ne atenția în egală măsură cu talentele care ies la iveală. Cu cât manifestăm mai plenar darurile spirituale, cu atât mai conștienți vom deveni de deviațiile noastre sexuale. **Energia este neutră; atunci când se amplifică, ea stimulează deopotrivă calitățile și defectele.**

Dacă ne vom bloca energia pentru a evita manifestarea acestor perversiuni sau deviații, nu ne vom putea manifesta nici talentele. Soluția este simplă: trebuie să lăsăm talentele noastre să crească în noi fără nici un fel de sfială, permițând totodată și dorințelor noastre sexuale cele mai ciudate să iasă la suprafață. În continuare, putem vindeca aceste dorințe derivate din puterea obișnuințelor noastre, dintr-un trecut asupra căruia nu avem nici un fel de control, tratându-le cu compasiune și dizolvându-le în lumina conștiinței, cu ajutorul tehnicilor de care dispunem.

PENTRU EA

Să spunem că te afli la o petrecere și ai savurat câteva pahare de vin. Nu știi unde îți este iubitul. Se cântă melodia ta preferată și, când te aștepți mai puțin, un bărbat vine și te invită la dans. Nu îl cunoști decât din vedere, dar știi că este medic, celibatar, că a scris câteva cărți despre spiritualitate și că îi place să își piloteze singur avionul particular către diferite insule tropicale, între o vizită la ranch-ul său personal și o donație de bani pentru săracii acestei lumi. Peste toate, este și un foarte bun dansator.

Vinul te-a relaxat și simți cum corpul ți se leagănă în ritmul muzicii. Partenerul tău se adaptează la stilul tău de dans, sincronizându-și perfect mișcările cu alte tale. Până să-ți dai seama, preia conducerea dansului și te provoacă spre pași din ce în ce mai complicați, dar și mai amuzanți, absorbindu-te cu totul în energia sa dinamică, din care emană o stare de fericire. Accepți mingea ridicată

la fileu de el și o arunci din nou pe terenul lui, pentru a afla dacă acest bărbat poate ține pasul cu tine, cu grația și bucuria pe care poți s-o emani dacă vrei. Ei bine, poate!

Fără nici un avertisment, te îmbrățișează și face o mișcare-surpriză, lăsându-te pe spate. Deși te-a luat pe neașteptate, te simți în siguranță în brațele sale puternice, care te strâng ușor. Te simți ușor ametită; nu știi dacă senzația se datorează vinului sau dansului.

Îți apropie corpul de al lui și te privește în ochi. Îți simți corpul deschis și plin de energie. Privirea lui este jucăușă, intensă și lucidă. Te simți ca și cum ai fi goală în brațele lui. Te strânge mai tare lângă corpul lui puternic. Respiri la unison cu el și te simți suspendată într-o stare atemporală.

Feminitatea este un miracol al abandonării de sine, o floare care își poate închide sau deschide corola. Deși ești femeie, îți poți folosi discriminarea masculină pentru a decide în ce direcție dorești să o apuci. Dacă ești însă prea polarizată în energia ta feminină, de pildă din cauza unui bărbat cu o mare forță masculină, poți pierde accesul la această calitate a discriminării. În astfel de momente, tot ce mai poți face este să te închizi sau să te deschizi. Atât.

Așa se explică de ce este atât de importantă integritatea sexuală a bărbaților puternici, capabili să le ghideze pe femei în calitatea lor de maeștri, terapeuți sau consilieri religioși; chiar și cele mai lucide femei își pierd cu ușurință simțul perspectivei atunci când sunt polarizate de un bărbat foarte puternic, capabil să scoată la iveală cele mai ascunse resurse ale feminității lor. Așa cum strălucirea emisă de o femeie poate atrage un bărbat, făcându-l predispus la orice, prezența plină de masculinitate a unui bărbat puternic poate deschide la maxim o femeie, făcând-o să aibă încredere în el și să devină complet vulnerabilă. Într-un moment de polarizare supremă, ea poate accepta să întrețină o relație sexuală cu el, chiar dacă într-o altă stare de spirit (de polarizare mai redusă) nu ar fi fost niciodată de acord să facă așa ceva.

Te afli așadar pe ringul de dans, ametită în brațele unui bărbat

puternic, lucid, plin de iubire, care te dorește. Fără să vrei, corpul tău se deschide complet în fața lui, odată cu inima ta. Sigur, îi poți opune rezistență. Poți rămâne suficient de închisă pentru a nu uita complet de sine în prezența lui magnetică. Dacă te poți deschide însă complet ca să dansezi cu el liber, fără nici un fel de închistare, te vei deschide inclusiv față de prezența lui masculină, devenind astfel mai „disponibilă" decât ai fi acceptat în alte condiții.

Dacă te deschizi din punct de vedere fizic, te deschizi automat și din punct de vedere emoțional. De pildă, dacă partenerul cu care ai venit la petrecere ar apărea subit și te-ar vedea dansând pierdută cu un străin, privindu-l în ochi într-o stare de completă abandonare de sine, probabil că și-ar face unele probleme. Nici tu nu te-ai simți mai bine în locul lui!

Este absolut natural să te deschizi ca răspuns la prezența puternică a unui bărbat, chiar dacă acesta este un simplu străin. Atunci când se deschide, o femeie resimte acest lucru deopotrivă fizic și emoțional. Feminitatea dorește întotdeauna abandonarea de sine, care o face fericită.

Pe de altă parte, uitarea de sine în fața dorinței unui bărbat sau a propriei tale dorințe nu este totuna cu abandonarea în fața dorinței divine. Abandonarea de sine nu ar trebui să depindă decât de iubirea pe care o simți. Una este deschiderea, și cu totul altceva este iubirea. Atunci când iubești, poți fi sută la sută deschisă, sau poți fi parțial închisă. La femei, deschiderea generată de polarizarea masculină este inevitabilă, dar obiectul ei depinde de nivelul lor de creștere, de maturitatea lor spirituală.

Să presupunem că te afli pe ringul de dans, în brațele puternice ale acelui străin fermecător care te-a făcut să-ți pierzi răsuflarea. Te-ai deschis complet în fața lui. Corpul tău este deschis; la fel și emoțiile tale. Fericirea pe care o simți datorită acestei abandonări de sine te amețește complet. Important este să-ți pui întrebarea: în fața *cui* te abandonezi? Te simți atât de deschisă încât te-ai putea dărui acestui bărbat. La fel de bine, te-ai putea dărui însă

dorinței sale. Acest nivel de deschidere nu este prea înalt, căci discernământul tău este sufocat de dorința lui. Chiar și această cale de a te deschide rămâne însă naturală și inevitabilă pentru o femeie. Atunci când se simte amețită de emoțiile sale, nici o femeie nu se mai poate controla. Un nivel superior de control nu este posibil decât atunci când ea crește din punct de vedere spiritual, ajungând pe un nivel de conștiință superior.

Te poți deschide chiar și pe acest nivel de conștiință superior, dar forța care te pune în mișcare și în fața căreia te abandonezi de fapt îl transcende pe bărbatul din fața ta. De pildă, dacă ești căsătorită, te poți abandona în totalitate în fața angajamentului sacru al căsniciei. În acest caz, chiar dacă trupul și emoțiile tale se deschid complet în fața partenerului de dans, nu te vei lăsa niciodată condusă de dorințele acestuia, asupra cărora va prevala întotdeauna *propria ta dorință* de a-ți proteja căsnicia. Această dorință ți se va părea o formă mai profundă și mai intimă de devoțiune prin comparație cu amețeala de scurtă durată pe care ți-a provocat-o acest bărbat fermecător pe ringul de dans.

Ce se întâmplă însă dacă întorci capul și îți vezi soțul dansând lipit de o altă femeie, care pare să nu se mai sature de el? Cât de deplină mai poate rămâne fericirea ta? Cât de deschisă mai poate fi inima ta? Cu siguranță, dăruirea inimii pe altarul căsniciei este un act de devoțiune mult mai profund decât dăruirea ei unui bărbat care a reușit să te amețească pentru câteva clipe pe ringul de dans.

Există însă o devoțiune încă și mai profundă, mai puțin fragilă și mai autentică din perspectiva aspirațiilor unei femei. Din păcate, este foarte greu de descris această stare de devoțiune, deoarece nu poate fi întâlnită prea des în lumea modernă și nu corespunde limbajului pe care îl folosim în mod obișnuit. Este vorba de o devoțiune față de însăși puterea iubirii. Este o devoțiune a întregului corp și a întregii inimi față de iubirea divină, care îi umple întreaga ființă. Femeia care simte această iubire se lasă în întregime condusă de ea, ascultând mai puțin de dorințele bărbaților sau de propriile sale dorințe. În lumina acestei iubiri, minunatul partener de dans și

soțul care dansează vrăjit cu o altă femeie par simple licăriri de moment, care apar și dispar, oricât de atrăgători, de lucizi sau de angajați ar fi ei.

Prezența plină de farmec a unui bun dansator și integritatea unui bărbat complet dăruit relației sale de cuplu reprezintă simple versiuni inferioare ale profunzimii și puterii iubirii divine. Prezența iubirii divine umple întreaga ființă a femeii care i se dăruiește, astfel încât aceasta ajunge să o perceapă aproape ca pe un amant plin de pasiune. În plus, femeia poate avea o încredere deplină în iubirea divină, care tot timpul este una cu ea, dar și cu ceilalți, fără să poată fi separată vreodată de sine. Prezența dansatorului și angajamentul soțului te pot umple de fericire și de bucurie tocmai pentru că reprezintă versiuni în miniatură ale acestei iubiri profunde care este una cu tine, dar pe care încă o mai cauți, datorită vidului creat în inimă de incapacitatea ta de a te abandona ei pe deplin.

Fericirea pe care o simți alături de un dansator plin de grație sau alături de soțul tău loial este cât se poate de reală; oricât de mult te-ai deschide în fața iubirii divine, prezența plină de farmec a dansatorului va continua să te amețească ușor, iar devoțiunea soțului tău te va face să te simți la fel de deschisă ca întotdeauna. Invers, te vei simți abandonată dacă dansatorul se va dovedi în cele din urmă un ticălos sau dacă soțul îți va înșela încrederea luându-și o amantă.

Devoțiunea față de iubirea divină nu elimină plăcerile și durerile specifice unei relații amoroase. Ea conduce însă la un alt mecanism: femeia nu mai *depinde* de relația ei de cuplu pentru a simți că este ceea ce este: *o stare de plenitudine fericită și de abandonare de sine manifestată sub forma unei iubiri desăvârșite.*

Până când nu vei ajunge să respiri iubirea divină prin tot corpul tău, abandonându-te în întregime puterii ei, nu îți rămân decât două opțiuni într-o relație: aceea de a fi dependentă și aceea de a fi independentă. Poți fie să te dăruiești unui bărbat, fie să îți păstrezi independența ca femeie, fără să te angajezi decât față de propriile tale dorințe. Din păcate, acestea sunt la fel de egoiste și de superficiale ca

ale bărbaților. Este suficient să privești în jur pentru a-ți da seama că femeile cărora nu le pasă decât de ele însele – așa-zisele femei „independente", dăruite cel mult unei cauze sociale sau propriei lor libertăți economice – nu sunt cu nimic mai fericite decât cele care s-au devotat în întregime unui bărbat.

Orice femeie trăiește o stare de fericire atunci când își deschide inima în fața stării de iubire devoțională: față de un bărbat, față de sine, față de o artă sau față de comunitate, dar această stare de fericire devine din ce în ce mai profundă pe măsură ce ea se deschide față de o sursă mai înaltă care îi trezește devoțiunea. Cine poate afirma cu o siguranță absolută că devoțiunea față de copilul ei este forma cea mai înaltă de fericire pe care o poate simți o mamă? Numai femeia care s-a abandonat în întregime în fața iubirii infinite, devenind o manifestare a compasiunii Mamei Divine, poate înțelege ce înseamnă limitarea acestei iubiri și a acestei devoțiuni prin focalizarea lor exclusivă asupra unei relații individuale.

Puține femei sunt dispuse astăzi să se abandoneze în fața acestei iubiri absolute, la fel cum foarte puțini bărbați sunt dispuși să renunțe la dorința lor de a obține succesul individual, conștientizând cine sunt ei cu adevărat. Pe de altă parte, toate femeile din lume simt zilnic o scânteie din iubirea divină, fie că aceasta se manifestă pe ringul de dans, prin ochii copilului lor sau în zâmbetul iubitului lor. Mai devreme sau mai târziu, ele se vor deschide din ce în ce mai mult în fața acestei iubiri divine, dăruind-o și primind-o cu fiecare respirație a lor, prin fiecare gest al trupului lor, în cadrul fiecărei relații, inclusiv în cele de familie și de prietenie. Până atunci însă, ele trebuie să se mulțumească cu scurtele momente de fericire provocate de abandonarea de sine în fața unuia sau altuia, până când aspirația lor le va conduce către iubirea absolută de care nu au fost niciodată separate în realitate decât din cauza incapacității lor de a se abandona în întregime.

16

Folosește-ți dorința ca un instrument al dăruirii de sine

Stă în bucătărie, la chiuvetă, fără să poarte nimic pe ea. Fesele ei sunt perfecte, iar picioarele sale lungi îmi atrag privirile ca un magnet. Se întoarce către mine și îi văd sânii, iar dorința mea continuă să crească.

Îmi dau seama că o doresc. Mi-ar plăcea să o ating, să o lipesc de mine. Îmi doresc să o penetrez atât de profund încât să devenim una, iar dorința să aprindă iubirea noastră. Îmi dau seama că dorința mea are mai multe aspecte. O parte din mine își dorește să o posede. O altă parte din ființa mea își dorește însă să o simtă, să o atingă, să o guste, să o miroasă și să-i simtă splendoarea feminină în toate felurile cu putință. În sfârșit, o altă parte din mine își dorește să scape de dorința de a o avea, pentru a nu mai simți această necesitate urgentă.

Îmi dau însă seama că nevoia mea cea mai esențială este aceea de a cunoaște adevărul absolut cu fiecare celulă a ființei mele. Iubirea. Acea deschidere fundamentală a ființei care înseamnă iubire. Simt nevoia să devin una cu această iubire, să mă dizolv în ea, să fiu în armonie cu tot ce există. Atunci când nu trăiesc această stare, sufăr. Tensiunea pe care mi-o provoacă ignorarea acestui adevăr primordial, amplificându-mi egoul și îndepărtându-mă de oceanul purei existențe, mi se pare insuportabilă.

Actul sexual devine astfel o falsă soluție. Atunci când mă golesc complet de energie prin descărcare, mi se pare că elimin orice tensiune, cel puțin pentru o vreme. În

adâncurile ființei mele știu însă că nu fac decât să mă slăbesc singur, să mă degradez. De aceea, încerc să practic o altă modalitate de a face dragoste, atât cât îmi stă în puteri.

Ori de câte ori mă pierd în conștientizarea dorinței mele amoroase, topindu-mă într-o senzație de iubire și beatitudine atât de profundă încât nu cred că poate exista ceva mai presus decât ea, inima mea se simte împlinită. Îi privesc corpul superb, îmi conștientizez dorința pentru ea și mă dăruiesc în întregime acestei dorințe. Devin una cu ea și o las să mă ghideze către cel mai profund adevăr al ființei mele.

Ea reprezintă tot ce îmi doresc, dar nu ca obiect, ci ca o evocare. Toate motivele pentru care simt că trăiesc sunt sintetizate în forma ei și în promisiunea fuziunii noastre. Tot ce este bun și frumos în viața mea, dar și tot ce înseamnă slăbiciune și prostie.

Mă apropii de ea, dar nu cu scopul de a mă risipi, de a o poseda, ci doar de a digera activ separarea de ea în acidul dorinței mele fără obiect. Mă las consumat de vidul imensei mele dorințe, fără a o focaliza însă asupra unui scop precis, fără a o direcționa către canalul îngust al nevoii de a-i atinge sfârcul sau vaginul.

Intrăm amândoi în acest spațiu infinit, atrași de aceeași promisiune, de aceeași nevoie fără sfârșit, abandonându-ne în fața puterii dorinței noastre primordiale. Ne dăruim complet unul altuia, nu doar prin dispariția beatifică a egourilor noastre limitate, ci mai ales prin fuziunea cu lumina orbitoare a iubirii noastre.

Ne dăruim reciproc darurile cu care suntem înzestrați, folosindu-ne de dilatarea conștiinței prin intermediul dorinței noastre. Ne dăruim reciproc darurile specifice oamenilor: plăcere, atenție și afecțiune. Înflorim astfel amândoi într-o stare de conștiință care rămâne invizibilă privirii noastre de zi cu zi. Transcendem imaginile familiare și privim în față lumina însăși. Totul a început cu privirea sânilor și feselor ei, dar s-a sublimat într-o strălucire pură, perfect dizolvată și perfect

exprimată, care nu poate fi diferențiată de clipa prezentă. Așa s-a transformat dorința mea pentru formele ei.

Lasă-te condus de dorință către cea mai înaltă formă de iubire. Dacă dorești să fuzionezi cu ființa iubită, nu te opune acestei dorințe, dar nici nu o atașa unui ideal mai prejos de emoția cea mai profundă și de adevărul tău cel mai înalt. În sine, nici o îmbrățișare trupească nu poate echivala cu iubirea eternă. Nici o perfecțiune anatomică nu poate umple golul generat de lipsa dăruirii reciproce a harurilor cu care ați fost înzestrați. Nici o fricțiune genitală nu poate atâța focul inimii neîmplinite.

Folosește-te de dorință ca de un canal al dăruirii de sine; nu o reduce la un simplu impuls care îți permite să dobândești ceva. Transformă-ți dorința sexuală dintr-o stare de mulțumire într-o stare de nemărginire. Dăruiește atât de plenar ceea ce conține inima ta încât să simți că mori în lumina acestei iubiri, că te înalți împreună cu ființa iubită pe aripile ardorii sexuale, care topește toate neînțelegerile dintre voi.

Consideră momentul de dorință o invitație urgentă de a-ți aduce aminte și de a-ți dinamiza activ cele mai profunde aspirații și cele mai nobile calități ale inimii, prin intermediul trupului. Lucrul pe care dorești cel mai mult să îl primești este și cel pe care dorești cel mai mult să îl dăruiești: iubirea fără sfârșit. În adâncurile ființei tale, știi foarte bine acest lucru. Sexualitatea poate fi considerată o simplă expunere la această strălucire eternă a cunoașterii. Dorința este doar un crâmpei din această lumină. Lasă-te purtat de dorință, de invitația iubirii, și trezește-te din nou în aceeași strălucire de la care ai plecat, dar de data aceasta deplin înțeleasă.

PENTRU EL

Nu îi poți oferi iubitei tale mai multă conștiință decât cea de care dispui. Mulți bărbați au fantezii iluzorii legate de un penis cât mai mare, întrucât acestea le dau sentimentul că pot penetra cu adevărat o femeie, că o pot deschide complet, astfel încât să-i „poată oferi orice își dorește aceasta", împlinindu-i astfel chiar și cele mai profunde dorințe sexuale. În realitate, penisul nu reprezintă decât un simbol fizic al conștiinței,

deopotrivă în iconografia religioasă și la nivelul corpului individual.

Bărbații confundă „penisul mare" cu „conștiința dilatată". Ei și-ar dori în secret ca femeia să le adore penisul, ca și cum ar fi niște zei. Foarte mulți bărbați cad în această capcană. Ce nu-și dau seama ei este că *sunt* deja o conștiință divină și că își pot „penetra" iubita cu conștiința lor infinită, indiferent de mărimea penisului lor. Orice bărbat intuiește că are puterea de a trezi în femeia iubită cu care face dragoste o stare de iubire absolută, de beatitudine și de abandonare de sine, ba chiar resimte acest lucru ca pe un fel de datorie, după care își privește micul lui „instrument" și începe să se îndoiască de capacitatea sa de a oferi femeii ceea ce își dorește aceasta.

A-i putea oferi femeii „ceea ce își dorește" înseamnă a o ajuta să transceandă aspectele pur personale ale iubirii și ale sexualității, prin puterea conștiinței masculine. Cei mai mulți dintre bărbați consideră conștiința un principiu asociat cu capul, cu mintea. Această convingere este greșită. Conștiința este un sinonim perfect al iubirii, este spațiul infinit al ființei, care include în sine tot ceea ce există, inclusiv corpul fizic. Singura modalitate prin care femeia poate fi „penetrată" prin intermediul conștiinței este chiar *corpul fizic*.

Majoritatea bărbaților definesc creșterea spirituală prin cuvinte, raportându-se la tot felul de cărți, discuții, la procesul introspecției și al cunoașterii de sine. Majoritatea femeilor definesc cu totul altfel creșterea spirituală (cu excepția a circa 10% dintre ele, care au o esență sexuală masculină). Desigur, orice femeie poate înțelege ceea ce înțeleg bărbații, dar pentru cele mai multe dintre ele, *creșterea spirituală* se traduce mai degrabă prin cultivarea plenitudinii iubirii decât prin claritatea înțelegerii. Introspecția și „discuțiile spirituale" sunt uneori utile pentru femei, dar rareori se dovedesc cu adevărat revelatorii, așa cum este cazul bărbaților. Majoritatea femeilor se identifică mai degrabă cu lumina sau cu energia, și mai puțin cu conștiința. De aceea, ele înțeleg creșterea spirituală în primul rând ca pe o amplificare a luminii sau a energiei, și mai puțin ca pe o dilatare a conștiinței.

Datorită identificării cu lumina sau cu energia, cele mai multe dintre

femei doresc să fie considerate frumoase și să fie iubite. Iubita ta își dorește probabil să fie adorată ca o zeiță, să o consideri principala atracție din viața ta, la fel cum tu îți dorești probabil ca ea să îți adore penisul și să te trateze ca pe un zeu.

Femeile fac o confuzie între iubirea plenară pe care o emit și atractivitatea pe care o emană, la fel cum bărbații fac o confuzie similară între plenitudinea conștiinței lor și potența lor sexuală (la care se adaugă și succesul lor în lumea exterioară). Așa cum știe orice Casanova tânăr, nimic nu atrage mai mult o femeie decât să-i spui cât de mult o iubești și cât de specială o consideri, decât să te minunezi în fața frumuseții ei și să îi promiți că veți fi întotdeauna împreună; altfel spus, decât să o tratezi ca pe o regină. La fel, orice seducătoare știe că nimic nu atrage mai mult un bărbat decât să-i lauzi virilitatea, să te închini în fața Mărețului lui "Instrument" și să-l tratezi ca pe un rege.

Aceste dorințe ale bărbaților și ale femeilor sunt atât de puternice tocmai pentru că reprezintă reflexii la scară mică ale adevărurilor lor cele mai profunde. Conștiința plenară de sine și strălucirea plenară *chiar sunt* demne de a fi adorate. Orice bărbat intuiește puterea de neînvins a conștiinței deschise, nelimitate și lipsite de teamă care susține această lume, motiv pentru care dorește să manifeste aceste calități chiar în viața sa, deopotrivă la nivel financiar, creator și sexual. El își dorește să simtă că poate „supune" sau „penetra" întregul univers, silindu-l să i se abandoneze, că se poate dărui cu totul lumii și unei femei, făcându-le să înflorească în beatitudine și recunoștință.

Se simte copleșit atunci când o femeie îl tratează ca pe cel mai bun amant din lume, deoarece simte o rezonanță cu adevărul profund potrivit căruia conștiința divină (cu care se identifică în profunzimile ființei sale) *chiar este* „amantul suprem" care penetrează întreaga lume.

La rândul ei, orice femeie intuiește abundența, frumusețea, gloria și strălucirea care există în inima ei, motiv pentru care își dorește să simtă că iubirea ei este prețuită și adorată în cadrul relației de cuplu. Ea vrea să se simtă dorită de bărbatul ei, dar și de întreaga lume, astfel încât să se poată dărui complet, deopotrivă trupește și emoțional, ca o binecuvântare a

iubirii, grației și vieții, devenind astfel una cu fluxul divin al luminii cu care se identifică și cu care *chiar este una* în adâncurile ființei sale. Este dispusă chiar să renunțe la autoritatea ei, în speranța că va câștiga astfel prețuirea bărbatului pentru actul ei de dăruire altruistă, o ipostază în miniatură a iubirii și devoțiunii abundente care emană în mod natural din inima sa.

Secretul unei sexualități asociate armonios cu spiritualitatea constă în folosirea acestor dorințe în interesul creșterii spirituale. Ele nu trebuie evitate sau denigrate, ci dimpotrivă, trebuie savurate în mod conștient, fiind transformate astfel din obstacole în trambuline.

Spre exemplu, bărbatul ar trebui să se simtă ca și cum ar avea un penis *uriaș*. Nu doar un penis de 25 sau 30 de centimetri, ci *cu adevărat* uriaș! Atunci când face dragoste cu iubita sa, el ar trebui să se simtă ca și cum penisul lui s-ar dilata în interiorul ei ca un balon masiv de lumină și de forță, umplându-i femeii vaginul, pântecul, abdomenul, pieptul, fața și capul.

Consideră că baza penisului tău este abdomenul. Inspiră de câteva ori și coboară energia prin partea frontală a corpului, până la nivelul abdomenului, cu o mare forță. Mută-ți centrul conștiinței dinspre cap în zona abdomenului. Penetrează-ți iubita de la acest nivel, ca și cum acesta ar fi sursa forței tale sexuale și amoroase. În tot acest timp, trezește-ți luciditatea și proiecteaz-o în exterior, prin zona inimii, către iubita ta, penetrând-o astfel în totalitate, fără a înceta nici o clipă să direcționezi forța prin intermediul inspirației către abdomen.

Cantitatea de conștiință cu care îți poți face fericită iubita – mărimea „penisului tău spiritual", ca să spunem așa – este determinată de plenitudinea abandonării tale de sine în fața spațiului infinit și a iubirii. Practică relaxarea ca deschidere interioară, ca eliberare, ca iubire necondiționată, indiferent de gândurile care vin și pleacă, de temerile care apar și dispar, de dorințele a căror intensitate crește și scade.

Simte fanteziile care se nasc în mintea ta, dar și desfătarea trupului iubitei tale. Nu te retrage ca un observator detașat, care nu are nimic de-a face cu efortul amoros. Deschide-te din *toate* punctele de vedere,

deopotrivă la nivel emoțional, al senzațiilor, al gândurilor și al dorințelor tale, dar și la nivelul senzațiilor iubitei tale. Încearcă să simți totul, iar apoi ajută-ți iubita să conștientizeze aceste senzații alături de tine. Condu-o astfel către libertatea absolută prin deschiderea completă a inimii tale, penetrând-o simultan cu energia pozitivă și puternică a iubirii tale, transmisă prin întregul tău corp, dar mai ales prin intermediul abdomenului și al respirației.

Dacă ai abdomenul plin de energie și conștiința ta masculină este dilatată, invadând întregul corp al femeii iubite, îi vei putea oferi acesteia „tot ce are nevoie". La început, ea va fi copleșită de intensitatea plăcerii și energiei care se va revărsa în corpul ei. În continuare, se va dizolva în acea iubire care reprezintă cea mai esențială dorință a ei, dar și natura ei cea mai profundă.

Această iubire este mult mai mare și mai reală decât nevoia ei de a se simți prețuită pentru dăruirea ei de sine. La fel, plenitudinea conștiinței tale este infinit mai vastă decât adorarea penisului tău, pentru care la ora actuală ți-ai vinde și sufletul. Poți folosi însă chiar și aceste dorințe inferioare pentru a pava drumul către disoluția finală în plenitudinea iubirii dintre tine și femeia iubită.

PENTRU EA

Să presupunem că bărbatul tău te critică, demonstrându-ți că ai fost egoistă. Inițial, te simți rănită, iar apoi furioasă. Ai făcut atât de multe pentru el, i-ai oferit atât de mult din ființa ta. Cum îndrăznește să te considere egoistă?

Creșterea spirituală înseamnă să te identifici din ce în ce mai mult cu esența ta reală, respectiv cu iubirea însăși, și mai puțin cu acea imagine de sine care se umflă în urma laudelor și se dezumflă ca urmare a criticilor. Cum te-ai putea identifica însă cu iubirea plenară care reprezintă esența ta dacă te simți atât de contractată, de închisă, de furioasă sau de tensionată la nivel corporal?

Calea feminină are mai puțin de-a face cu deschiderea și dilatarea conștiinței prin transcenderea senzațiilor, a emoțiilor și a gândurilor.

Aceasta este mai degrabă calea masculină. Principiul masculin se simte la el acasă în vid; de aceea, el se simte atras de deschiderea sau de dilatarea conștiinței. Principiul feminin se simte la el acasă doar în interiorul energiei sau al luminii, „materialul" din care este confecționată viața. El nu dorește să transceandă și să se dilate, ci să simtă totul plenar. De aceea, el se simte cel mai bine în relaxare și în iubire, care este... chiar sinonimă cu dilatarea ființei.

Dacă te simți mânioasă, fii mânioasă! Uită de detașare și de transcendere. Fii mânioasă în întregime. Conștientizează-ți mânia până și la nivelul degetelor de la picioare, al vaginului și al feselor. Las-o să urce la nivelul abdomenului, al pieptului, capului, feței, brațelor și palmelor. Devino o întrupare a mâniei. Respiră această mânie. Dansează cu ea. Cunoaște astfel mânia din interior către exterior, ca o forță, ca o energie, ca un sentiment, ca o motivație. Lasă-ți întreaga viață să ia forma mâniei.

Vei observa astfel că dacă îți vei lăsa *întregul* corp și întreaga respirație să curgă *liber* la unison cu energia mâniei, mai devreme sau mai târziu inima ta se va deschide, la fel ca și restul corpului tău (poate dura câteva minute, sau poate câteva ore). Principiul feminin crește din punct de vedere spiritual prin realizarea identității sale cu plenitudinea, cu energia, nu prin încercarea de a-și transcende emoțiile, ci prin *identificarea* cu ele, în totalitate, cu întregul corp. Dacă îi vei permite trupului și respirației tale să se identifice plenar și să manifeste o anumită energie, vei putea simți „textura supremă" a energiei, care este iubirea.

Mânia nu este altceva decât o iubire distorsionată. Tristețea este o altă formă de iubire, rănită. Teama este o formă de iubire contractată. Ca femeie, nu vei putea realiza niciodată iubirea prin încercarea de a transcende obstacolele, ci prin integrarea lor, *devenind una cu iubirea* chiar în contextul particular al texturii lor energetice.

Creșterea spirituală feminină presupune dorința femeii de a simți totul, chiar și cele mai dureroase emoții, cu întregul ei corp și cu respirația sa. Ea are nevoie însă de foarte multă practică, de curaj și de voința de a se simți neprețuită. Foarte multe femei intuiesc perfect ce înseamnă să fii „o femeie bună". Ele înțeleg prețuirea de sine prin bunătate, gingășie,

capacitatea de a fi pline de iubire, capabile să ajute, generoase și frumoase, precum și prin abandonarea de sine.

Astfel de femei se opun întotdeauna manifestării acelor energii care nu se potrivesc cu viziunea lor asupra „bunătății". De aceea, ele nu permit tuturor emoțiilor să se manifeste liber și să se dezlănțuie în trupul și prin respirația lor. Altfel spus, ele nu permit manifestarea plenară a anumitor sentimente pe care le au. Refuză să accepte iubirea în toate manifestările ei, deopotrivă cele „urâte" și cele „frumoase". De aceea, anumite părți ale ființei lor se simt golite de iubire. Ele își neagă dreptul de a manifesta plenar iubirea, negând trupului lor libertatea de a exprima toate nuanțele acesteia: mânia, teama, durerea, ura, bucuria, pasiunea, tristețea, nevoia, dorința de răzbunare, vulnerabilitatea - respectiv întreaga gamă a energiilor emoționale.

Pentru o femeie, creșterea spirituală echivalează cu libertatea de a se mișca, de a trăi, de a respira și de a acționa manifestând spontan toate energiile iubirii, fără inhibiții și cu fiecare centimetru al corpului lor. Procedând astfel, ea se relaxează în mod natural, transformându-se în iubire pură. Atunci când manifestă plenar o emoție - inclusiv un așa-zis „blocaj" sau „obstacol" - cu întregul ei corp și cu întreaga ei respirație, femeia se deschide, conștientizând energia din interior. Natura intrinsecă a *tuturor* formelor de energie, lumina esențială a oricărei forme de existență - este iubirea, iar aceasta este *natura femeii.*

Nici chiar cele mai dureroase emoții nu sunt altceva decât iubire, chiar dacă această iubire este învelită în ambalajul durerii. În timp ce bărbatul este predispus către conștientizarea stării de vid, fiind capabil să își transceandă cu ușurință durerea, dizolvând-o în acest vid, femeia este predispusă mai degrabă către plenitudine, nefiind motivată să afle ce se ascunde dincolo de durere. Ea preferă să se umple cu energia iubirii inclusiv în formele ei dureroase, decât să se simtă golită de orice formă de energie a iubirii.

Totuși, majoritatea femeilor nu își permit să se umple *în întregime* cu energia dureroasă a iubirii, astfel încât trupul lor să devină un trup al durerii și respirația lor să devină o respirație a durerii. Dacă nu și-ar

impune singure această restricție, ele s-ar simți una cu energia esențială a iubirii în forma ei dureroasă. Această punere la unison cu energia iubirii este similară cu dilatarea conștiinței pe care o simt bărbații atunci când își transcend emoțiile și senzațiile. **Principiul feminin aspiră către plenitudinea iubirii, în timp ce principiul masculin aspiră către libertatea vidului. Acestea sunt cele două căi sexuale care conduc către aceeași beatitudine spirituală unică.**

De aceea, dacă bărbatul tău te critică, spunându-ți că ești egoistă, și tu te simți furioasă, nu încerca să îți transcenzi furia sau să te eliberezi de ea. Dimpotrivă, poartă în tine această furie ca și cum ai îmbrăca o rochie la modă. Savurează-ți furia ca pe o băutură delicioasă. Respir-o ca și cum ți-ai mirosi parfumul preferat. Mișcă-te împreună cu ea, ca și cum ai dansa dezlănțuită. Devino una cu furia ta, până în vârful unghiilor de la mâini și picioare, și până în vârful limbii.

Desigur, asta nu înseamnă neapărat să devii o harpie dezlănțuită. Există o mare diferență între a „te manifesta cu furie" și *a încarna* în totalitate starea de furie. Ca să manifești starea de furie nu trebuie să o respiri plenar, nici să-ți deschizi inima în fața ei. Întruparea plenară a furiei se învață cu practica și constă în a-ți deschide inima și în a respira la unison cu furia. Numai așa vei putea ajunge să îți iubești starea de furie, iar atunci când îți vei iubi starea de furie, vei deveni una cu iubirea, vei putea dansa cu furia. Această stare diferă fundamental de simpla manifestare explozivă, dar superficială, a stării de furie, fără a-ți înmuia inima și trupul în focul iubirii care reprezintă textura furiei.

Dacă îți vei deschide fiecare parte a ființei în fața furiei, astfel încât acestea să devină integral una cu ea, să se miște și să respire la unison cu ea, vei ajunge să descoperi emoția care se ascunde dincolo de furia ta și care este cel mai adesea o rană. Probabil că înainte de a te înfuria pe bărbatul care te-a criticat, te-ai simțit rănită. Prin întruparea plenară a stării de furie, poți ajunge să simți emoția din spatele ei, cea primordială – rana care te-a durut. Odată ce ai descoperit-o, continuă aceeași practică: întrupează această stare de durere.

Permite corpului tău să se deschidă în fața ei, să devină o imensă

rană. Dacă așa simți, poți plânge, poți începe să tremuri sau poți cădea la pământ. În tot acest timp, nu uita să respiri la unison cu durerea pe care o simți. Relaxează-ți și deschide-ți trupul, astfel încât să poți simți durerea la nivelul genunchilor și al maxilarelor, al coapselor și al inimii, al tuturor părților tale corporale. Dacă vei face plenar acest lucru, iubirea îți va invada inevitabil întregul corp. Până atunci însă, trebuie să perseverezi, să îți menții respirația, inima și trupul la unison cu energia emoțiilor tale.

Odată cu durerea, vei simți cât de intensă este dorința ta de a fi prețuită și iubită. Îți vei da seama câte faci pentru bărbatul tău, numai pentru ca acesta să te iubească. În decursul acestui proces, este posibil să reacționezi făcând mai puțin pentru el și mai mult pentru tine, astfel încât să nu mai fii atât de dependentă de el în ceea ce privește prețuirea de sine. Ambele strategii feminine – atât dăruirea totală de sine, cât și independența absolută – sunt menite să dea greș mai devreme sau mai târziu, căci nici una nu reprezintă o expresie a naturii tale esențiale, care este iubirea nelimitată, manifestată prin toate energiile.

Până când nu vei putea manifesta plenar toate aceste energii, vei continua să simți că îți lipsește ceva la nivelul inimii și al trupului. Vei percepe acest gol interior sub forma lipsei de iubire și de prețuire de sine. Poți încerca să umpli acest gol cu iubire, făcându-le pe plac celor din jur, fiind o „femeie bună" sau încercând să devii independentă și repetându-ți diferite afirmații. Dat fiind că respingi manifestările „urâte" ale energiei tale feminine, vei simți nevoia ca bărbatul tău să-ți spună tot timpul că te dorește, că te consideră frumoasă; în caz contrar, vei încerca să te autoconvingi singură de acest lucru, indiferent dacă bărbatul tău te dorește sau nu.

Acest mecanism de autoapărare ține de naivitatea noastră spirituală. Bărbații își doresc să aibă succes în ceea ce fac, întrucât sunt orientați în mod natural către libertatea conștiinței. Ușurarea produsă de orice formă de realizare (inclusiv de ejaculare) reprezintă starea cea mai apropiată de dilatarea conștiinței la care pot ajunge.

Pe de altă parte, femeile își doresc să se simtă iubite și dorite, tocmai pentru că se identifică în mod natural cu lumina iubirii. Din păcate, cele

mai multe dintre ele se opun manifestării plenare a întregului spectru al energiei iubirii (sau al luminii), motiv pentru care simt că le lipsește ceva la nivelul inimii și al trupului.

Femeile încearcă să umple acest gol cu tot felul de alte energii, de la ciocolată și până la pasiunea amoroasă dezlănțuită. Altele lasă tot timpul de la ele, în speranța de a simți că bărbații lor sunt atrași în continuare de ele, atât de profundă este teama lor că aceștia nu le prețuiesc îndeajuns și atât de fragilă este prețuirea lor de sine. Dacă ar manifesta plenar aceste sentimente de teamă, aceste nevoi și acest gol interior, dacă s-ar deschide complet în fața lor, respirând și mișcându-se la unison cu ele, aceste femei s-ar deschide practic în fața întregului spectru al energiei iubirii la puterea ei maximă. Ar ajunge astfel să manifeste plenar toate energiile posibile, respectiv toate nuanțele iubirii care reprezintă esența lor.

Manifestarea acestei plenitudini a iubirii îi va putea învăța apoi pe bărbații lor să accepte la rândul lor viața și propriile lor energii, fără teamă. Invers, trezirea ființei profunde a bărbatului o poate învăța pe femeie să se simtă liberă și împlinită, chiar dacă trupul îi îmbătrânește și anii trec. Femeia îl poate învăța pe bărbat ce înseamnă fericirea plenitudinii, în timp ce el o poate ajuta să descopere frumusețea vidului. Ea îl poate învăța cum să intre în comuniune, în timp ce el o poate învăța cum să se detașeze. Ea poate învăța să se bucure de relația ei intimă chiar dacă aceasta nu o împlinește plenar, iar el poate învăța să se bucure de proiectele sale fără a aștepta o ușurare ca urmare a realizării lor. Ajunși în acest stadiu al iubirii și al deschiderii, nici femeia, nici bărbatul nu mai simt nevoia să îi ceară în permanență celuilalt să o/îl adore, pentru simplul motiv că nu se mai îndoiesc că merită această adorație.

17

Nu întrerupe niciodată fluxul energiei sexuale

Am făcut dragoste timp de aproape o oră. Ne simțeam înconjurați de un halou de iubire blândă și luminoasă. Apoi am rănit-o, fără să-mi propun acest lucru. Penisul meu a penetrat puțin prea adânc, dintr-un unghi nefiresc. Ceva s-a întâmplat. Cert este că a durut-o. A tresărit. Pentru o fracțiune de secundă, nu mi-am dat seama dacă tresărirea ei s-a datorat durerii sau plăcerii. De aceea, am continuat să mă mișc în interiorul ei. Și astfel, am rănit-o din nou.

Atunci, s-a închis de-a binelea. M-a împins la o parte, și-a prins fața în palme și a început să plângă. Părea rănită mai degrabă emoțional decât fizic.

Luate împreună, mișcările mele greșite nu au durat mai mult de o secundă sau două. Și totuși, părea că toate amintirile legate de ora pe care am petrecut-o împreună într-o stare de iubire profundă s-au șters complet din mintea ei. Se purta de parcă aș fi fost un bărbat abuziv, și nu un îndrăgostit care i s-a dăruit cu toată empatia și sensibilitatea, și care a rănit-o, din greșeală, pentru o clipă.

Conștiința și iubirea trebuie transmise prin fiecare mișcare, fiecare geamăt și fiecare privire. O singură mișcare nelalocul ei sau un singur sunet dizarmonios pot fi suficiente pentru a rupe firele care te leagă de ființa iubită, declanșând un colaps emoțional. Îndeosebi femeile sunt foarte sensibile în această privință. Un singur moment de neatenție

masculină poate fi suficient pentru a spulbera toate conexiunile amoroase clădite până atunci.

Încrederea poate dispărea într-o singură clipă de disonanță emoțională, iar cele două inimi se pot despărți instantaneu, cu atât mai mult cu cât vulnerabilitatea devine maximă în timpul actului amoros. Cu cât v-ați relaxat împreună mai mult, scufundându-vă mai profund în oceanul iubirii, cu atât mai sensibile devin inimile voastre la cea mai mică disonanță, oricât de subtilă ar fi aceasta. Este de ajuns să sufle vântul afară, să scârțâie fereastra sau să-ți aduci aminte că ți-ai uitat o hârtie importantă în mașină. În acea clipă, atenția ta nu mai este focalizată asupra celuilalt, mișcările tale devin mecanice sau automate, iar ființa iubită îți va simți neatenția cu o acuitate maximă. Fluxul dorinței sale poate scădea în astfel de momente până la zero.

Din fericire, aceste clipe de neatenție pot fi conștientizate și înțelese împreună, iar cei doi iubiți se pot amuza pe seama lor. Orice om mai are din când în când câte o scăpare. Atât bărbații, cât și femeile au momente de neatenție, de uitare, când mișcările lor amoroase devin automate. Este adevărat, astfel de momente îl pot răni pe celălalt. Ele pot rupe firul iubirii acumulate de-a lungul unei fuziuni amoroase de lungă durată, în care ambele inimi s-au deschis. În astfel de situații, cea mai bună soluție constă în a recunoaște ce s-a întâmplat, fără a da vina pe nimeni. Descoperiți împreună umorul situației. Conștientizați momentul prezent, respirați și zâmbiți. Alungați amintirea clipei de uitare, scufundându-vă din nou în plenitudinea iubirii pe care ați cultivat-o împreună atât de mult timp.

PENTRU EL

Se întâmplă uneori să vrei ca iubita ta să preia frâiele, responsabilitatea ghidării actului sexual. Îți dorești ca ea să îl inițieze, să fie sălbatică și pasională, ca o prostituată, ca o nimfomană. Dacă ea se așteaptă să fii tu însă întotdeauna super-sensibil și atent la nevoile ei subtile, se poate întâmpla ca actul sexual să devină o povară.

Mulți bărbați percep viața ca pe o povară. Ei nu se simt la ei acasă în mijlocul vieții. Din punctul lor de vedere, viața este ceva care nu poate fi

decât controlat; în caz contrar, trebuie să încerci să scapi de ceea ce te împovărează. Numeroși bărbați sunt incapabili să se relaxeze și să iubească viața. Ei încearcă „să o cucerească" și să obțină victoria asupra ei, sau „să se retragă" și să scape de povara ei. Pentru cei mai mulți dintre ei, viața este „ceva exterior", față de care trebuie să fie tot timpul în gardă. În special atunci când vine vorba de femei. Femeile încarnează perfect principiul vieții, în forma lui cea mai frustă. Ele sunt ca o oglindă ce reflectă viața, fructele acesteia, fie ele dulci sau amare.

Puține lucruri în viață se dovedesc mai savuroase sau mai împovărătoare ca o femeie. Majoritatea bărbaților pot face față fără mari probleme unui dezastru financiar, unor lupte creatoare și unor catastrofe naturale, simțindu-se mult mai siguri în fața acestora decât în fața nevoilor, dorințelor și energiei femeii iubite. Din perspectiva lor, femeile sunt tot ce are viața mai presus de oferit, deopotrivă în bine și în rău.

Uneori, femeile și viața se dovedesc de-a dreptul plăcute; alteori, mai puțin plăcute, dar aproape întotdeauna bărbații așteaptă altceva, un moment imaginar care se va petrece în viitor, „într-o bună zi". Probabil suferi și tu de iluzia masculină potrivit căreia dacă vei lucra din greu acum, va veni *o zi* când lucrurile se vor schimba. Chiar dacă la ora actuală viața ta nu este așa cum ți-ai dori-o, va veni *o zi* când totul se va schimba. Cine știe, poate va veni *o zi* când nici iubita ta nu va mai fi atât de greu de suportat.

Greșeala pe care o fac majoritatea bărbaților constă în a-și trăi viața ca și cum aceasta ar conduce automat către o destinație fundamental diferită de momentul prezent. Nici vorbă de așa ceva! Viața este perfect satisfăcătoare chiar în această clipă, este beatifică și îți permite să fii oricât de liber dorești, chiar acum! Iar această afirmație este valabilă pentru orice situație. Singura care se modifică (nu întotdeauna în bine) este capacitatea ta de a te relaxa și de a savura frumusețea acestei clipe. Cât despre ceea ce *faci* cu viața ta, activitățile tale concrete, acestea nu pot conduce niciodată la o schimbare fundamentală în starea ta de împlinire sau de libertate pe care o simți într-un moment particular. Același lucru este valabil și în ceea ce privește eventualele schimbări ale iubitei tale.

Oricât de mult s-ar schimba viața sau iubita ta, nu te vei simți niciodată mai satisfăcut atâta vreme cât *continui să aștepți* să fii satisfăcut, așteptând ca lucrurile să se schimbe. Incapacitatea relaxării și identificării cu conștiința ta, dublată de plăcerile și neplăcerile momentului de față, nu fac decât să amâne rezultatul pe care îl aștepți. Așa se explică de ce femeia reacționează atât de puternic la pierderea atenției tale, fie și numai pentru un singur moment, în timpul actului amoros.

Femeia *este una cu* viața. Ea îți simte imediat lipsa de atenție. Dorința ei este să te abandonezi în întregime iubirii, să devii una cu conștiința ta, și asta *chiar acum*. Pentru ea nu contează prea mult că în ultimele trei ore ai fost cât se poate de prezent, dacă în schimb *acum* ai uitat de ea și te-ai retras în mintea ta, gândindu-te la ce ai de făcut mâine. La fel ca atunci când urci pe un munte, când conduci o mașină cu mare viteză sau când boxezi, o singură clipă de uitare alături de iubita ta este suficientă pentru ca ea să te pedepsească, indiferent cât de atent ai fost până acum.

În viață, cele mai multe momente pe care le trăim sunt puțin tensionate. Este posibil oricând să ne retragem atenția, fără să suferim pagube prea mari. Viața ne dă suficient frâu liber pentru a fi neatenți, distrați, pentru a ne pierde în gândurile și în reveriile noastre, fără a ne răni din cauza lipsei noastre de atenție. Din când în când ne prinde bine câte o provocare, dacă îi putem face față, dar majoritatea bărbaților sunt destul de inerți, chiar dacă își fac tot timpul de lucru. Ei își ocupă atenția cu activitățile lor, dar se dovedesc rareori capabili să se relaxeze, conștientizând plenar momentul prezent. De aceea, ei rămân oarecum superficiali, chiar în mijlocul proiectelor lor, inclusiv în mijlocul actului amoros, motiv pentru care se simt nesatisfăcuți.

Bărbații tolerează ușor această insatisfacție cronică, așteptând să vină *o zi* în care lucrurile se vor schimba. Această indolență specific masculină, această amânare a prezenței și dăruirii de sine în clipa de față în așteptarea unui viitor mai bun este însă intolerabilă pentru o femeie.

Femeia suferă din cauza acestei amânări, chiar dacă între timp tu faci tot ce îți stă în puteri pentru „a ajunge acolo". Ea știe intuitiv că nu „vei

ajunge niciodată acolo", pentru simplul motiv că nu există decât *aici și acum*. Dacă nu ești prezent acum, dacă te dovedești superficial în clipa de față, cum ți-ai putea spori capacitatea de a fi plenar prezent într-un viitor oarecare compus din succesiunea clipelor prezente de *acum*?

Chiar dacă există multe lucruri de făcut (și ele există tot timpul), adevărata creștere înseamnă cultivarea capacității de a rămâne liber și prezent în mijlocul acțiunii, fără a aștepta ca aceasta să se încheie. Focalizarea este foarte bună în acest scop; absența totală a iubirii (faptul că te dovedești insuportabil până când îți vei încheia activitatea actuală) nu este însă bună, și nici amânarea fericirii autentice de dragul scufundării în mediocritatea unei acțiuni oarecare, sau neglijarea profunzimii ființei de dragul atingerii unor obiective neesențiale.

Poverile generate de viață și de femei nu par să dispară vreodată. Și totuși, nu trebuie să privești cu speranță către *o altă zi*, căci sarcinile pe care ți le pune în cârcă viața și dispozițiile schimbătoare ale iubitei tale nu îți pot limita cu adevărat libertatea prezentă. Poți fi liber chiar în acest moment; poți fi relaxat și senin – dar numai dacă îți permiți acest lucru.

Ți-ai făcut un obicei din a fi atent la „lucruri" și la „fapte", pe care le consideri *opuse* libertății interioare. Din păcate, obișnuințele sunt greu de depășit. Pare foarte greu să te relaxezi și să te dilați în planul conștiinței *în timp ce* faci toate aceste lucruri, dar aceasta se datorează exclusiv obișnuinței tale de a nu-ți focaliza atenția. Tocmai această superficialitate, această absență a prezenței conștiinței este cea care o deranjează atât de mult pe iubita ta, nu faptul că simți nevoia să lucrezi, sau dimpotrivă, să te odihnești fără a fi deranjat.

Toată lumea simte nevoia să lucreze și să își ia din când în când câte un moment de pauză. Astfel de momente sunt absolut necesare pentru regenerarea organismului, iar procesul de regenerare face parte integrantă din viață. Femeia simte însă imediat auto-amăgirea în care se complace bărbatul. Odihna acestuia nu o deranjează deloc, dimpotrivă, dar relaxarea nu este totuna cu superficialitatea. Ori de câte ori te simți prins în capcana vieții, constrâns sau împovărat de ea, poți fi convins că ești superficial în planul conștiinței, nefăcând altceva decât să rezolvi sarcinile

nesfârșite ale vieții, proces care nu încetează niciodată.

Dacă nu știi să te ancorezi în profunzimile absolute ale conștiinței, mai devreme sau mai târziu vei începe să urăști viața, iar femeia simte acest lucru. Ea identifică „ura" ta față de viață cu o ură împotriva ei, chiar dacă tu nu vezi în acest fel lucrurile. Așa cum spuneam, principiul feminin *este una cu* viața. Atunci când simți că „te-ai săturat" de viață, că ți-a ajuns până peste cap, femeia suferă din cauza acestei erori tipic masculine. Altminteri, nu o deranjează nevoia ta de a te odihni. O deranjează în schimb absența luciditații, a atenției, a iubirii, a prezenței conștiinței tale, pierzându-și astfel încrederea în tine.

În cele mai multe relații de cuplu, această dinamică este destul de subtilă. Majoritatea bărbaților amână continuu conștientizarea momentului prezent, sub pretextul că au un obiectiv sau un proiect de realizat. De aceea, femeile sunt nevoite să se adapteze la superficialitatea bărbaților lor și la insatisfacția lor specifică ce este asociată cu aceasta, manifestată prin frustrare, neîmplinire, mânie și senzația că viața este o povară. Ele reacționează închizându-se în sine și nu mai permit trupului lor să strălucească, pentru a nu mai simți astfel propria lor durere, dezamăgire și lipsă de încredere în bărbații lor. Această închidere în sine a femeilor, care își pierd astfel strălucirea, îi face pe bărbați să se simtă încă și mai împovărați. Este un cerc vicios din care nu se poate ieși. Astfel apar resentimentele și tensiunile subtile între cei doi parteneri de cuplu, fără ca vreunul dintre ei să înțeleagă exact ce se întâmplă.

O femeie nu se poate deschide plenar din punct de vedere sexual dacă nu are o încredere deplină în bărbatul ei. Și ea nu poate avea o încredere deplină în acesta până când bărbatul nu se deschide plenar în planul conștiinței, până când nu înțelege care este sensul profund al vieții, armonizându-se cu aceasta și dăruind tot ce este mai bun în el, până când nu face tot ce îi stă în puteri pentru a se relaxa, pentru a fi el însuși, o luciditate infinită, conștientă de sine, chiar și atunci când este implicat într-o activitate. Femeia nu dorește să se deschidă plenar decât în fața acestei conștiințe de sine și nu în fața unui bărbat căzut pradă auto-amăgirii, care nu își dă seama că luciditatea sa este absorbită în șirul nesfârșit al îndatoririlor, care nu conduc altundeva decât către și mai

multe îndatoriri, și tot așa, până la moarte.

Momentul prezent este încărcat cu beatitudinea divină. Poți fi oricât de liber dorești, chiar acum. Ce-i drept, simpla dorință nu este suficientă; mai ai nevoie și de practică, întrucât în trecut ai petrecut prea multe momente prezente focalizându-ți atenția exclusiv asupra evenimentelor și uitând de oceanul conștiinței la suprafața căruia se manifestau toate acestea.

Pierderea focalizării în timpul actului amoros nu este decât un exemplu în miniatură a unui mod de viață mai general. Mulți bărbați cred că femeile nu ar trebui să facă atâta caz de acest lucru. Ei gândesc în termenii următori: „Hei, ce mare lucru!? Tocmai mi-am adus aminte că trebuie să fac ceva la serviciu, așa că mi-am pierdut concentrarea timp de câteva secunde. Mare scofală!" Femeile privesc însă lucrurile dintr-o altă perspectivă. Momentul inițial în care ele se simt rănite poate conduce în timp la o lipsă totală de încredere.

Dacă este doar o excepție, și nu o regulă, femeia va uita în curând această pierdere a concentrării tale, la fel de rapid cum a uitat și cele trei ore de concentrare deplină care au precedat „infracțiunea ta". Tot ce trebuie să faci este să redevii cât mai curând posibil conștient, să fii deschis, onest și să dai dovadă de umor în privința scăpării tale, scufundându-te apoi din nou în iubire.

Dacă te simți profund absorbit în activitățile tale superficiale, manifestă cel puțin o stare de compasiune față de iubita ta (ba chiar și pentru tine). Gândește-te că aceasta a suferit ani la rând din cauza lipsei tale de profunzime și de absență a luciditații (la fel cum ai suferit tu însuți din cauza lor). Lipsa de profunzime *este sinonimă cu* suferința. *Marea greșeală a bărbaților constă în a crede că suferința se poate sfârși ca urmare a activităților și realizărilor lor.* Femeile le reamintesc continuu acestora că adevărata profunzime este iubirea și că aceasta nu poate avea loc decât în momentul prezent.

Profunzimea este natura bărbatului. În esența lui, acesta este deschis și plin de iubire. El *este una cu* conștiința infinită și cu iubirea. De aceea, relaxează-te și fii tu însuți, conștientizând că esența ta include întreaga

lume, inclusiv pe iubita ta. Nu ai cum să controlezi lumea, nici femeia, așa cum nu ai cum să scapi vreodată de ele, căci ambele *sunt una cu* tine. Lumina conștiinței se manifestă prin lumea exterioară, dar și prin femeie. În clipa în care îți asumi separarea de ele, crezând că le poți controla sau că poți scăpa de ele, te vor mușca, căci numai așa îți poți reaminti „cine" ești: o conștiință manifestată prin strălucirea și iubirea lor.

Chiar dacă ești plenar conștient și plin de iubire, femeia și lumea te pot mușca, dintr-un simplu capriciu. Chiar dacă ești cuminte, este posibil ca „mami" să *nu* aibă grijă de tine, căci are și ea dispozițiile ei. Cât timp vei trăi în această lume, iubirea ta poate fi deopotrivă crucificată și venerată.

Viața uneori se îndreaptă într-o cu totul altă direcție decât crezi tu. Nu știu dacă ai remarcat, dar femeia și lumea exterioară nu pot fi controlate. *Sunt zile* când *nimic* nu pare să meargă. Atunci când te abandonezi însă în totalitate esenței tale absolute, iubirea rămâne autentică și nu își pierde strălucirea, chiar dacă nu totul merge ca pe roate. Viața și conștiința se manifestă ca iubire, dar își asumă toate formele cu putință, nu doar cele mai frumoase dintre acestea. Toate acțiunile tale, nevoia ta de a fi victorios sau de a te retrage, iubita ta și lumea întreagă – toate se nasc spontan și se dizolvă înapoi în oceanul beatific al conștiinței sinelui tău divin.

PENTRU EA

Fără influența puternică a femeilor, bărbații ar avea tendința să se separe de fluxul vieții. Ei aleargă tot timpul după obiective „supreme": realizarea spirituală supremă, o victorie supremă în atletism, o escaladă supremă, o teorie științifică supremă.

Bărbații își folosesc trupurile ca pe niște instrumente în vederea obținerii unor realizări. Ei le împing la limită pentru a termina un proiect sau altul, mănâncă ce se nimerește, fac dragoste numai pentru a scăpa de tensiunile acumulate, astfel încât să se poată relaxa și să se poată apoi întoarce la muncă.

Dacă bărbații ar fi lipsiți de influența feminină, lumea li s-ar părea

mai degrabă o problemă de rezolvat decât un flux de energie vie. Ei nu s-ar mai bucura de plante și de animale, preferând să le studieze. Nu ar mai reacționa la schimbările vremii, ci s-ar limita să le analizeze pentru a-și putea planifica așa cum trebuie activitățile. De multe ori, sunt prea prinși în munca lor de la birou, din fața ecranului calculatorului, în lectura unei cărți, a unei reviste, a unui ziar, în privirea unei emisiuni de televiziune, în meditațiile și proiectele lor, pentru a mai avea timp să contemple lumea naturală a simțurilor.

Fără o influență feminină puternică (care poate proveni deopotrivă de la femeia din interiorul lor, de la o femeie exterioară sau de la o altă sursă feminină, așa cum este natura), bărbații ar pierde contactul cu relațiile de iubire, cu senzualitatea, cu plăcerea și cu fluxul propriu-zis al vieții.

Ce se întâmplă însă atunci când unei femei îi lipsește influența masculină puternică (provenită fie de la bărbatul ei interior, fie de la un bărbat exterior, fie de la o altă sursă)? Ea *se identifică în totalitate* cu lumea relațiilor, a senzualității și cu fluxul vieții. Viața ei devine la fel de schimbătoare ca vremea, fiind în întregime la latitudinea forțelor psihice și a circumstanțelor relaționale.

Nici o asemenea femeie nu este capabilă să ducă la bun sfârșit și la termenul stabilit ceea ce și-a planificat să facă. Tocmai când lucrează la fișa contabilă, pentru a-și calcula impozitele, sună telefonul și ea uită de toate, vorbind o oră cu prietena ei. Starea ei psihică se schimbă tot timpul și este capabilă să piardă zile întregi plângându-și de milă, incapabilă să dea dovadă de umor sau de simțul perspectivei. Dispoziția ei depinde de felul în care se simte astăzi din punct de vedere fizic, emoțional și al relației intime, și mai puțin de iubirea care ar trebui să emane tot timpul din inima ei.

Dacă sunt lipsiți de influența unei femei, bărbații au tendința să neglijeze plenitudinea momentului prezent, a vieții și a relațiilor de cuplu, de dragul atingerii unui scop sau altuia în viitor. La rândul lor, dacă sunt lipsite de influența unui bărbat, femeile au tendința să neglijeze aspectele profunde ale vieții de dragul emoțiilor pe care le simt în momentul de

față și al situației curente a relației lor de cuplu. Spre exemplu, multor femei li se pare foarte greu să renunțe la o relație care nu merge, în speranța de a-și găsi un partener mai bun într-un viitor în care nu cred.

Toți oamenii se nasc cu o esență sexuală, care poate fi preponderent masculină sau feminină. Circa 80% dintre femei se nasc cu o esență sexuală feminină, preferând să se lase în voia evenimentelor, și nu să le țină piept. De pildă, atunci când fac cumpărături, ele preferă să colinde prin magazine, și mai puțin să intre în acestea, să își ia pe loc obiectul de care au nevoie și apoi să iasă. Atunci când mănâncă, preferă să savureze gustul și mirosul alimentelor, și nu doar să ingereze atât cât au nevoie pentru a se sătura și a-și putea continua activitatea. Dacă vorbesc, preferă să se bucure de fluxul neîntrerupt al cuvintelor și nu se limitează să spună ce au de spus, pentru a putea trece apoi la „ceva mai important".

Dacă faci parte din această categorie a majorității femeilor, simți probabil nevoia de a avea parte în viața ta de o influență masculină exterioară, pentru a nu te pierde de tot în fluxul emoțiilor și al relațiilor (la fel cum majoritatea bărbaților simt nevoia unei influențe feminine pentru a nu deveni niște simpli roboți lipsiți de inimă, care nu fac altceva decât să îndeplinească obiective și să pună în aplicare idei). Aceste nevoi sunt cât se poate de naturale. Sănătatea ta emoțională și sexuală depinde de respectarea lor. Mai mult, pentru a putea crește din punct de vedere spiritual, pentru a putea face un salt în dezvoltarea sa, orice om trebuie să își înțeleagă adevăratele nevoi emoționale și sexuale, pentru a putea trăi într-o viață de cuplu armonioasă.

Există o mare diferență între a avea *capricii* sau *pofte* și a avea *nevoi* autentice. Dacă îți ascunzi tot timpul o ciocolată în geantă și dacă mănânci pe furiș o înghețată, numai pentru a te simți apoi balonată și vinovată, putem vorbi de *pofte*. Pe de altă parte, orice om simte *nevoia* autentică de a mânca din când în când ceva dulce, fără a face neapărat excese. În mod similar, majoritatea femeilor au o nevoie reală în viața lor de o influență masculină exterioară, de regulă sub forma unui bărbat cu care să aibă o relație de cuplu împlinită. Această nevoie nu trebuie confundată însă cu poftele.

Dacă viața ta nu se îndreaptă în direcția pe care ți-ai dori-o, dacă nici măcar nu ești sigură în ce direcție ai dori s-o apuci, înseamnă că ai nevoie de o influență masculină mai mare în viața ta. Dacă te simți blocată într-o relație nesatisfăcătoare ori dacă ai tendința de a cădea pradă unor emoții negative, cum sunt suferința și indiferența, sau dacă îți plângi de milă, înseamnă că ai nevoie de o influență masculină mai mare în viața ta. Am discutat deja despre practica specific feminină a manifestării plenare a unei energii emoționale, cu scopul de a scoate la lumină esența acesteia, și anume iubirea profundă a inimii. Vom vorbi în continuare despre darurile pe care și le pot face cei doi iubiți *între ei*.

Influența masculină dă naștere unei perspective mai ample în viața ta. Ea te ajută să sesizezi imaginea de ansamblu, fără a te simți blocată în starea ta psihică actuală, în emoțiile pe care le simți acum sau în starea prezentă a relației tale de cuplu. Fără doar și poate, nu este nimic *rău* în a avea o stare psihică, în a experimenta o emoție sau în a te bucura de relația ta de cuplu, la fel cum nu este nimic rău în a urmări realizarea supremă a perfecțiunii (idealul masculin). Important este să înțelegi că aceasta reprezintă doar una din cele două fețe ale monedei.

Principiul feminin are tendința să reducă întreaga viață la întrebarea: „Mă iubești?", într-una sau alta din ipostazele ei, la fel cum principiul masculin are tendința să reducă viața la întrebarea: „Cum pot atinge libertatea absolută și succesul în viață?" În realitate, cele două principii nu pot fi separate. Iubirea nu poate fi separată de libertate, la fel cum cramponarea nu poate fi separată de detașare, nici lumina energiei de conștiință. Spre exemplu, cu cât ești mai preocupată de iubire, cu atât mai atrasă te vei simți de /și cu atât mai mult vei atrage către tine un bărbat preocupat de libertatea lui.

Dorințele tale vor avea aceeași intensitate ca și cele ale iubitului tău. Dacă dorești să fii apreciată pentru trupul tău, el își va dori probabil să îl apreciezi pentru banii lui. Dacă dorești să fii apreciată pentru un aspect mai profund al feminității tale, cum ar fi strălucirea ta feminină, el va dori probabil să fie apreciat pentru un aspect mai profund al masculinității sale, cum ar fi conștiința sa.

Principiul feminin și cel masculin se atrag reciproc, creând împreună un tot unitar. Orice relație de cuplu se naște pe un nivel sau altul al libertății masculine și feminine. Pe nivelele inferioare prevalează poftele, și mai puțin nevoile reale. Astfel, la acest nivel inferior, dacă ai o esență feminină, vei simți tot timpul nevoia superficială de a primi asigurarea că bărbatul tău te iubește și te dorește, că nu ți-ai pierdut atractivitatea, în timp ce el va simți nevoia să îi spui că îl admiri pentru succesul și pentru realizările sale.

Următorul pas în ierarhia creșterii spirituale presupune de multe ori aruncarea jucăriei împreună cu obiceiul de a te juca cu ea, respectiv renunțarea simultană la pofte, dar și la nevoi. Îți dai seama că poftele superficiale nu te mai satisfac (fapt care reprezintă o dovadă a creșterii spirituale) și ești convinsă că îți poți dezvolta singură latura masculină, astfel încât să nu mai ai nevoie de un bărbat.

Există într-adevăr femei – cele 10% care au o esență sexuală neutră sau cele suficient de versate pentru a fi avut timp să își schimbe predispoziția cu care s-au născut – care pot ajunge la această armonie interioară a celor două principii. Din păcate, majoritatea nu pot. Cele mai multe dintre ele – inclusiv cele 80% care au o esență sexuală feminină, aflate la începutul vieții sau insuficient experimentate – au nevoie de o influență masculină corespunzătoare, indiferent dacă aceasta provine de la un iubit, de la un maestru, de la un terapeut sau de la un prieten.

Chiar dacă îți place ideea de a fi „o femeie independentă", realitatea este că suntem cu toții interconectați, iar sănătatea noastre depinde de echilibrul pe care reușim să îl atingem deopotrivă în ceea ce privește respirația, alimentația, ideile, banii, iubirea *și* energia sexuală.

Fără o influență masculină corespunzătoare în viața ta, te vei simți deprimată. Dacă nu îți vei corecta acest dezechilibru sexual, vei începe să ai pofte. Îți vei dori cu disperare ca în viața ta să apară Bărbatul Potrivit, care să te satisfacă pe deplin din punct de vedere emoțional și fizic, făcându-te fericită. Vei căuta un mântuitor sub forma unui iubit, a unui terapeut, a unui maestru, vei căuta să te afiliezi unei mișcări, ba chiar să ai o carieră de succes. Mai devreme

sau mai târziu, dacă nu vei găsi o sursă de influență masculină în care să ai suficientă încredere, te vei resemna să duci o viață lipsită de semnificație din perspectiva inimii, dar cel puțin independentă.

Pe de altă parte, dacă îți vei accepta nevoia naturală de a avea parte de un principiu masculin în viața ta, îl vei putea obține și fără a cădea în capcana poftelor și fără a fi nevoită să joci rolul victimei. Din perspectiva sexualității, adevărul nu este deloc complicat: orice femeie are nevoie de umorul, perspectiva și luciditatea unui bărbat, pentru a-și echilibra astfel stările psihice, la fel cum orice bărbat are nevoie de mai multă flexibilitate în gândire și în acțiune, prin scufundarea în iubirea și în strălucirea ce emană din inima unei femei. Pentru cei mai mulți dintre oameni, lucrurile se rezumă la atât.

De aceea, nu trebuie să te simți slabă sau vinovată pentru că ai aceste nevoi, la fel cum nu te simți slabă sau vinovată pentru că simți nevoia să te hrănești. O relație cu adevărat sănătoasă nu se bazează pe pofte, dar nici pe teama de ele, ci pe înțelegerea profundă a darurilor și binecuvântărilor reciproce pe care și le dăruiesc una alteia forța sexuală masculină și cea feminină.

Sunt momente în care îți dai seama că îi ceri ceva nerezonabil iubitului tău. Cererea poate fi făcută în cuvinte, dar și printr-o stare psihică pe care o manifești. Această „cerere nerezonabilă" poate fi un indiciu că nu primești de la el influența masculină de care ai nevoie, așa că ai început să ai din nou pofte și capricii.

Nevoia reală față de influența masculină crește și ea în etape. În primele etape ale creșterii, femeia se simte satisfăcută dacă bărbatul îi asigură afecțiunea de care are nevoie, bani, eventual copii și angajamentul că îi va fi loial. În etapele de mijloc, femeia are nevoie de un schimb mai profund de idei, de împărtășirea unor interese comune, de o îmbunătățire a calității vieții și de convingerea că se simte din ce în ce mai bine și că se bucură din ce în ce mai mult de viață alături de iubitul ei.

Pe măsură ce procesul de creștere spirituală continuă, femeia simte din ce în ce mai intens nevoia ca bărbatul să îi umple inima cu luciditatea lui conștientă, cu beatitudinea iubirii și a abandonării de sine. (De

remarcat că acest schimb profund nu are nimic de-a face cu realizările exterioare sau cu personalitatea bărbatului. O femeie aflată în această etapă poate atinge starea de fericire plenară prin simpla conștientizare a prezenței divine, fără a avea neapărat nevoie de a fi alături de un iubit fizic.)

Altfel spus, vei atrage întotdeauna acel bărbat care se potrivește cu nivelul de conștiință pe care l-ai atins, în funcție de etapa în care te afli. Spre exemplu, dacă pentru tine este mai importantă o relație sigură decât una bazată pe o iubire profundă (fapt care nu presupune neapărat continuarea relației actuale), vei atrage către tine un bărbat preocupat îndeosebi de securitate, și mai puțin axat pe dorința de a risca totul de dragul iubirii profunde.

Creșterea nu se produce însă lin și peste noapte. De aceea, este posibil să te simți confuză sau divizată. Astfel, partea mai puțin matură din punct de vedere spiritual din ființa ta poate suspina după securitate, în timp ce o altă parte a ta, mai elevată, poate aspira către beatitudinea abandonării de sine și a iubirii plenare, reciproc împărtășite. Dacă te afli într-o relație cu un bărbat loial căsniciei și copiilor voștri, care câștigă bine și își împărtășește cu tine toate interesele sale, dar a cărui luciditate este compromisă de nevoia lui constantă de a obține realizări exterioare și de a-și asigura securitatea, este posibil ca o parte din ființa ta să se simtă în siguranță, în timp ce o altă parte să dorească mai multă profunzime în iubire.

Mai devreme sau mai târziu, vei ajunge să simți o stare de mânie și un resentiment față de bărbatul tău, oricât de mult s-ar strădui el să facă tot ce îi stă în puteri pentru tine și pentru familia voastră. Dacă te-ai resemnat să duci o viață sexuală și emoțională mai puțin plenară decât cea pe care ți-ai fi dorit-o, te vei simți frustrată și furioasă pe bărbatul tău. Te vei trezi când ți-e lumea mai dragă că îl ataci din punct de vedere energetic, testându-l cu ajutorul unor energii cărora știi foarte bine că nu le poate face față. Și pentru ce? Dacă l-ai ales de dragul acelei părți din tine care își dorește confort și siguranță emoțională, nu-l poți învinovăți pe el pentru că este incapabil să îți asigure profunzimea de care ai nevoie. Gândește-te: un bărbat care ți-ar putea asigura o stare plenară de iubire și

de fericire nu ar da doi bani pe securitatea emoțională convențională, conștient că aceasta nu reprezintă altceva decât un capriciu, la care el a renunțat de mult.

Capriciile emoționale superficiale specifice unui nivel inferior de conștiință diferă fundamental de adevăratele nevoi ale inimii. Pe măsură ce vei evolua, va veni un moment în care te vei simți pregătită să te accepți exact așa cum ești. Vei fi dispusă atunci să îți satisfaci nevoile cele mai profunde ale inimii, fără să mai ții cont de securitatea confortabilă din cadrul relației de cuplu sau de atașamentele emoționale. Bărbatul pe care îl vei atrage atunci va avea nevoi compatibile cu ale tale; lui nu-i va mai păsa prea mult de securitatea financiară sau de necesitatea de a obține realizări.

Desigur, asta nu înseamnă că vei *respinge* loialitatea relațională sau realizările financiare. Vei continua să te bucuri de acestea, dar numai în condițiile în care nevoile tale mai profunde vor fi satisfăcute. Dacă vei fi nevoită să îți schimbi relația sau mijloacele de trai pentru a-ți cultiva mai bine iubirea profundă a inimii, vei face acest lucru fără prea multe regrete.

Dacă dorești să îți ajuți bărbatul să învețe să fie în totalitate prezent alături de tine, fără a mai fi atât de preocupat de gândurile, grijile și activitățile sale, tot ce trebuie să faci este să îți reversi plenar energia feminină asupra lui, fără să-ți pese prea mult de nevoia emoțională de a fi dorită sau apreciată. Pe de altă parte, dacă ai atras către tine un bărbat căruia îi lipsește conștiința de sine, care nu este capabil să rămână atent în timpul actului amoros, împiedicându-te astfel să înflorești pe deplin din punct de vedere sufletesc, poți fi convinsă din start că oricât de multă feminitate ai emana, nu vei obține mare lucru. Probabil v-ați atras unul pe celălalt pentru a învăța anumite lecții care vă sunt necesare pentru a vă continua creșterea.

Creșterea spirituală autentică se bazează pe dăruirea reciprocă, pe satisfacerea adevăratelor nevoi ale iubitului, și nu pe împlinirea poftelor acestuia. Bărbatul recunoaște cu sinceritate că simte din când în când nevoia ca iubirea copleșitoare a femeii să îl scoată de sub influența excesivă a minții, coborându-l în inimă. Femeia mărturisește la fel de

sincer, fără a se simți vinovată sau slabă, că are din când în când nevoie de umorul lui, de luciditatea și de simțul perspectivei, specific masculine, pentru a ieși din închistarea ei emoțională și din starea ei de confuzie, regăsindu-și astfel bucuria din inimă.

Dacă încerci să faci totul „de una singură", este posibil să fluctuezi între diferite stări de plictiseală, de isterie emoțională, de confuzie și de închidere la nivelul inimii, specifice femeilor așa-zis „independente". Ori de câte ori simți că nevoile tale nesatisfăcute se pot transforma în pofte penibile, fă tot ce îți stă în puteri pentru a primi în viața ta influența masculină de care are nevoie esența ta feminină pentru a-și redobândi echilibrul și pentru a-și putea continua creșterea. Desigur, există mai multe modalități de a face acest lucru, dar una dintre cele mai bune constă în a-ți asigura o relație de cuplu armonioasă, în care să împărtășești alături de iubitul tău darurile autentice ale libertății și iubirii.

18

Deschide-te din punct de vedere sexual în fața iubirii

S-a îndreptat către mine, având în ochi un licăr specific. M-a prins de mijloc şi şi-a apropiat încet trupul de al meu. La început şi-a atins sânii de pieptul meu, apoi şi-a lipit abdomenul de al meu, şi în final picioarele. Mi-a atins cu o mână gâtul şi capul, trecându-şi degetele prin părul meu, în timp ce continua să mă privească în ochi cu aceeaşi expresie.

Nu aveam chef de sex. Nu-mi stătea mintea la iubire. Mă simţeam obosit şi mă gândeam la toate acele lucruri pe care le aveam de făcut. Ultimul lucru din lume pe care mi-l doream în clipa aceea era o femeie care să se frece de mine, solicitându-mi atenţia.

Din fericire, îmi dădusem de mult timp seama că această închidere sufletească reprezintă o simplă obişnuinţă, un obicei prost pe care îl aveam de mult. Una este să ai ceva concret de făcut, şi cu totul altceva să te închizi singur la nivel fizic şi emoţional. Cea din urmă reprezintă o ipostază copilărească, un apogeu al lipsei iubirii. De aceea, în loc să mă retrag, am preferat să conştientizez invitaţia ei la iubire. Am acceptat să mă relaxez trupeşte, să răspund conştient iubirii pe care mi-o transmitea în acel moment şi să uit pe moment de propriile mele preocupări.

Am rămas astfel îmbrăţişaţi până când am

simțit o energie caldă care curge între noi, netezind orice asperități superficiale. Corpul meu a devenit parcă mai viu, ca rezultat al iubirii pe care mi-o transmitea. Și-a dus mâna la organele mele genitale și m-a strâns ușor. Câteva clipe mai devreme mi-aș fi încleștat dinții și aș fi respins-o, nedorind să fiu distras de la gândurile mele. Întrucât am apucat însă să mă deschid, am acceptat gestul ei de iubire și am inspirat profund, simțind că intru în erecție, sub directa ei administrare. În timp ce ea îmi trezea rădăcina sexuală, am simțit cum valurile de energie și de dorință se revarsă în tot corpul meu, până la ultima fibră.

Am respirat împreună, profund relaxați și treziți erotic, și am simțit cum trupurile noastre își transferă reciproc iubirea prin intermediul cărnii. În acel moment, am fi putut face dragoste. Mă simțeam pregătit din punct de vedere trupesc și emoțional, la fel cum se simțea și ea. La fel de bine, ne-am fi putut desprinde din înlănțuire, simțindu-ne amândoi fericiți. Eu mi-aș fi putut continua activitatea, regenerat și recunoscător pentru gestul ei plin de iubire, care mi-a revitalizat plenar energia, făcându-mă să mă simt mai puternic și mai cu picioarele pe pământ decât dacă i-aș fi refuzat acel gest.

Indiferent dacă am fi făcut dragoste sau nu în acel moment, cert este că m-a trezit la viață prin darul pe care mi l-a făcut, al iubirii și al energiei ei, amintindu-mi astfel să aleg întotdeauna iubirea, în detrimentul blocajului interior. Prin trezirea abilă a puterii dorinței, a știut să mă scoată din inerția mea.

Într-o relație polarizată din punct de vedere sexual între doi iubiți sănătoși, disponibilitatea amoroasă reprezintă adeseori semnul deschiderii inimii și al trezirii energetice a corpului. Invers, absența acestei disponibilități ilustrează o lipsă de iubire, un blocaj la nivelul inimii și o disociere de corpul fizic.

De aceea, urmărește întotdeauna să ai corpul relaxat și inima deschisă, astfel încât energia ta să poată curge fără opreliști. Altfel spus, urmărește să fii tot timpul deschis și disponibil din punct de vedere sexual în fața iubirii, fără a face neapărat dragoste. Disponibilitatea sexuală nu înseamnă altceva decât capacitatea de a reacționa în fața iubirii printr-o deschidere energetică la nivelul corpului fizic.

Indiferent dacă ești bărbat sau femeie, dacă ai rămas blocat la nivelul capului, al ideilor, planurilor și grijilor, înseamnă că îi negi trupului tău accesul la conștiință și la energie. Este ca și cum ai trăi exclusiv la nivelul celor câțiva centimetri ai capului tău, restul trupului atârnând ca o marionetă nevoită să asculte de sforile păpușarului (intenției tale mentale).

Dacă vei continua să îți refuzi conștiința corporală plenară, trupul tău se va veșteji și va deveni rigid. Dacă îți retragi tot timpul energia în sferele înalte ale minții, ale strategiei și țelurilor viitoare, energia ta sexuală se va usca. Chiar dacă vei mai face din când în când dragoste, experiența va fi rapidă și penibilă, o simplă modalitate de a stabili un contact efemer cu ființa dragă, o mică plăcere spasmodică urmată de un somn profund. Acest mod de a face dragoste golește definitiv corpul de puțina energie care i-a mai rămas, ajutându-te să cazi lat și să adormi profund, astfel încât să te poți trezi a doua zi dimineață atunci când sună ceasul, pentru a începe rutina unei noi zile de muncă.

Este uimitor cât de mulți oameni sunt indisponibili din punct de vedere sexual față de persoana cu care formează un cuplu. Ei sunt blocați în mințile lor, goliți de energie sexuală, preocupați de emoțiile lor minore sau pur și simplu deconectați de la fluxul plenar al iubirii în trupurile lor (ori neobișnuiți cu acesta).

Dacă ființa dragă vine la tine cu o atitudine plină de iubire, dar ești prea ocupat ca să-i răspunzi din punct de vedere sexual, nu este nici o problemă. Este absolut necesar și firesc să fii capabil să te concentrezi asupra muncii tale sau asupra copiilor și să-i spui „nu"

atunci când este cazul. Dacă însă acest „nu" este însoțit de o senzație de amorțeală, de rezistență, de indiferență, de mânie sau de teamă la nivel trupesc, de o respirație superficială, de un pelvis rigid și de o lipsă de reacție a organelor genitale, înseamnă că nu este vorba de o situație obiectivă, ci de o *alegere* a ta. Pe scurt, ești sclavul unui obicei prost: al incapacității de a răspunde afirmativ la iubire.

Unul din cele mai evidente indicii ale conștiinței corporale este reacția organelor genitale. Curge energia prin corpul tău atunci când iubita te atinge plin de iubire, sau te simți închistat la nivelul capului, iar corpul tău opune rezistență acestei atingeri? Așa cum spuneam mai devreme, există o diferență între opțiune și rezistența corporală. Opțiunea se referă la o decizie voluntară, intimă, plină de iubire: „Nu acum, draga mea". Rezistența corporală reprezintă un blocaj al reflexelor sau pur și simplu o lipsă de reacție a acestora, o stare de amorțeală, o incapacitate de a oferi sau de a primi iubire la nivel corporal.

Dacă trupul tău este incapabil să accepte iubirea la nivel fizic, nu vei fi niciodată capabil să îți manifești plenar talentele și înzestrările prin intermediul muncii sau al familiei tale. Adevăratele înzestrări sunt daruri ale iubirii. Disponibilitatea amoroasă sau capacitatea de a reacționa în fața energiei sexuale reprezintă cea mai directă măsură a capacității de a iubi. Dacă trupul tău este incapabil să ofere sau să primească energia sexuală, nici măcar pentru un singur moment, de pildă atunci când te întorci de la muncă, duci probabil o viață lipsită de iubire.

Dacă ai energia blocată, poți practica receptarea și oferirea iubirii prin intermediul corpului fizic, al fiecărei respirații, inclusiv atunci când îți îndeplinești alte îndatoriri. Disponibilitatea amoroasă este sinonimă cu relaxarea și cu dilatarea conștiinței prin intermediul respirației și al celor mai profunde sentimente ale ființei. Numai în acest fel se vor putea manifesta liber iubirea și conștiința ta prin intermediul corpului fizic, într-un fel de act amoros cu lumea exterioară, care nu încetează nici o clipă.

PENTRU EL

Cu cât inima și penisul tău devin mai strâns conectate - prin deplasarea energiei într-un circuit: ascendent de-a lungul coloanei vertebrale și descendent prin partea frontală, printr-o respirație profundă și plenară, dar mai ales prin practicarea iubirii inclusiv în timpul stimulării sexuale intense (despre care am vorbit în cartea mea *„The enlightened manual sex"*), cu atât mai profund se va trezi corpul tău din punct de vedere sexual.

Atunci când vei vedea o femeie frumoasă, vei simți vibrații la nivelul degetelor mari de la picioare, respirația îți va deveni mai profundă, abdomenul ți se va relaxa, iar inima ți se va deschide. Pe de altă parte, nu vei mai fi atras de promiscuitate, ci doar de loialitatea față de iubita ta actuală (și față de relația în sine). Altfel spus, nu te vei mai simți atras haotic de toate femeile frumoase care îți vor ieși în cale, dar te vei simți cu atât mai inspirat de aleasa inimii, iar corpul tău îți va arăta constant acest lucru, fremătând în fața ei. Energia ta nu va mai fi blocată exclusiv la nivelul capului sau al penisului, generând fie fantezii desfrânate, fie un impuls genital care trebuie satisfăcut pe loc. Energia ta va începe să circule prin fiecare parte a corpului tău, dinamizându-ți toate emoțiile, trezindu-ți deopotrivă spiritul, oasele și inima. Vederea unei femei frumoase va deveni astfel un simplu moment de inspirație și o binecuvântare.

O femeie atrăgătoare te poate inspira, te poate emoționa, dar această emoție poate lua forme diferite. La nivel animalic poți fi mânat să o penetrezi fizic. Pe un nivel uman convențional poți simți nevoia unei socializări care să conducă eventual la un act sexual: „Bună. Îmi placi foarte mult! Vrei să ne plimbăm puțin împreună?" Pe un nivel spiritual superior, atenția îți va fi atrasă de ea (la fel ca în celelalte două cazuri), dar apoi te vei *detașa*, savurând „orgasmul" conștientizării frumuseții pure, în forma ei abstractă.

La fel ca și tine, ea este o conștiință universală pură și strălucitoare. De aceea, nu trebuie să *acționezi* neapărat pentru a experimenta beatitudinea fuziunii profunde cu frumusețea ei plină de strălucire.

Simpla ei contemplare conștientă îți va permite să te deschizi lăuntric, să te dilați în planul conștiinței tale, savurând extazul generat de propria ta strălucire, trezită datorită acestei contemplări.

Pe de altă parte, dacă nu îți vei da seama că lumina ei este propria ta lumină, o vei „dori" fără doar și poate, într-un fel sau altul. Strălucirea ei este însăși natura ta, dar fiind bărbat, ai tendința să te identifici mai degrabă cu conștiința decât cu lumina. Tu ești „aici", ea este „acolo", și, Doamne, cât ai mai vrea să devii una cu ea, într-o fuziune amoroasă beatifică!

Atât timp cât nu îți cunoști propria esență, vei gândi automat (poate chiar vei acționa) într-o manieră promiscuă. Oricât de angajat ai fi față de propria ta relație de cuplu, vei fi întotdeauna atras și distras de promisiunea pe care pare să ți-o ofere orice femeie frumoasă. Corpul ei, buzele și ochii, felul în care se mișcă, în care îți zâmbește și în care te privește... Pare atât de vie și de luminoasă, ca și cum ți-ar oferi un remediu energetic pentru „boala" ta, un balsam pentru suflet, o eliberare de dorința care a pus stăpânire pe tine. Ți-ai dori să te scufunzi în frumusețea ei și să te eliberezi astfel de toate poverile în fuziunea beatifică a iubirii, fie și numai pentru câteva clipe.

Dacă așa stau lucrurile, fă-o! Dar fă-o *în totalitate!* Nu o atinge, nu te apropia de ea la nivel fizic, dar fă ceea ce dorești să faci: fuzionează cu ea până când deveniți una. Simte-i corpul de la distanță, ca și cum ar fi al tău. Respiră la unison cu respirația ei și relaxează-te în energia ei. Inspiră-i prospețimea și strălucirea, și las-o să circule plenar prin trupul tău. Conștientizează dorința ta de a-ți deschide inima în fața ei și fă-o, chiar acum. Ador-o din punct de vedere sexual, cu întreaga plenitudine a conștiinței tale.

Strălucirea ei îți evocă în mod natural propria ta conștiință, ca un magnet. Dilată-te în planul conștiinței până la nivelul acestei străluciri. Această evocare a propriei tale conștiințe este darul ei către tine, binecuvântarea ei feminină, maniera ei de a te atrage către adorație, către deschiderea inimii, către trezirea simțurilor corporale. Prezența ei sublimă îți amintește că viața nu înseamnă numai idei, proiecte și

obiective pe termen lung. Înainte de toate, viața înseamnă *energie*, înseamnă *curgere*. Ea este una cu viața. De aceea îți era atât de dor de viață, pentru că ai uitat de ea, ai respins-o, ai ignorat-o, concentrându-te exclusiv asupra împlinirii misiunii pe care ți-ai asumat-o.

Asta înseamnă să fii disponibil din punct de vedere sexual: să adori principiul feminin și să-i accepți binecuvântările, nu doar la nivelul relației de cuplu față de care ți-ai luat un angajament, ci și atunci când te afli în mijlocul lumii exterioare. Îngăduie-i acestui principiu, în toate formele sale, să trezească în tine capacitatea de a te bucura de viață. Supune-te în întregime, din creștetul capului și până la vârful degetelor de la picioare, inevitabilei atracții a dorinței tale *cele mai profunde* și lasă-ți conștiința să fuzioneze beatific cu strălucirea principiului feminin. Direcționează apoi energia iubirii trezită de starea ta de excitație către toate ființele din lume și binecuvântează-le astfel.

Deși toate femeile își doresc să fie admirate pentru strălucirea lor naturală, ele nu își doresc de regulă să fie asaltate. De aceea, este important să înveți să te bucuri de energia femeilor (altele decât iubita ta legitimă) fără a interfera cu viața lor personală. Dacă îți vei proiecta dorința sexuală disociată de iubirea inimii asupra lor, se vor închide în fața ta, pentru a se proteja. În această lume a proiectilelor psihice masculine, femeile trebuie să își păzească comorile inimii. Din păcate, cu toții avem de pierdut din cauza acestei reduceri deliberate a strălucirii lor. De aceea, permite-le femeilor frumoase să îți trezească profunzimea conștiinței, de dragul tău și al întregii lumi, căci aceasta este adevărata lor menire.

PENTRU EA

În cazul femeilor, disponibilitatea amoroasă înseamnă, printre altele, deschiderea acestora în fața umorului. Dacă ești prea capricioasă, prea tensionată sau prea serioasă pentru a sesiza umorul unei situații, înseamnă că nu ești deschisă față de această însușire masculină, care nu este deloc de neglijat.

Umorul nu este totuna cu plăcerea sau bucuria. Natura oferă tot felul de plăceri (la fel cum oferă tot felul de dureri), dar nu cunoaște umorul. Copacii, oceanul, stelele și munții strălucesc, emană energie și generează o stare de mare bucurie, dar nu au nici un pic de umor. Umorul se naște din capacitatea de a vedea o situație din exterior și de a-i sesiza perspectiva. Tot ce există, vine și pleacă. Tot ce trăiește, va muri mai devreme sau mai târziu. Tot ce consideri că este important - corpul tău, familia ta, umanitatea, pământul, sistemul solar - va dispărea la un moment dat. În ultimă instanță, orice situație este trecătoare, oricât de serioasă sau de reală ți-ar părea atunci când te afli în mijlocul ei. Umorul cosmic constă în a vedea natura efemeră a tuturor lucrurilor. Starea de libertate pe care ți-o conferă această perspectivă reprezintă unul din cele mai importante daruri ale principiului masculin.

Femeile râd cu plăcere și cu desfătare. Bărbații râd pentru că își dau seama că în ultimă instanță nimic nu contează, că totul este o mare glumă. Bucuria vieții și umorul generat de absența necesității ei fac în egală măsură parte integrantă din realizarea plenară care le stă la dispoziție oamenilor. De aceea, disponibilitatea sexuală a unei femei în fața principiului masculin înseamnă, în bună măsură, capacitatea ei de a se bucura de acea libertate a conștiinței pe care o generează umorul.

Să presupunem că ești agitată dintr-un motiv sau altul, iar bărbatul tău se amuză de situația creată, încercând să îți descrețească fruntea. Mesajul pe care ți-l adresează este simplu: „De ce ești atât de supărată? Nu s-a întâmplat nimic grav!" Din păcate, nu reușești să te detașezi. Asta înseamnă că ești indisponibilă pe moment viziunii oferite de umorul masculin.

În sine, nu este nimic rău în asta. Sunt situații în care orice om este indisponibil. Dacă te afli într-un astfel de blocaj emoțional, practică tehnica de manifestare plenară a energiei emoționale pe care o simți, la nivel trupesc și prin intermediul respirației, astfel încât să-i descoperi textura ultimă, care este

iubirea. Această practică, pe care am descris-o într-un capitol anterior, este prin excelență feminină.

Nu uita însă că elevarea spirituală se bazează nu numai pe tehnicile individuale, ci și pe acceptarea darurilor pe care le are de oferit celălalt. Așa cum strălucirea energiei tale îl poate ajuta pe bărbat să se relaxeze și să se simtă fericit, conștiința și umorul lui te pot ajuta la rândul lor. În mod similar, vor fi momente când bărbatul tău nu va fi disponibil pentru a se bucura de strălucirea ta, la fel cum vor fi momente în care nici tu nu vei fi capabilă să îi savurezi umorul.

Disponibilitatea sexuală înseamnă să te deschizi în fața umorului masculin. Bucură-te de libertatea lui, de detașarea pe care o simte în raport cu stările tale emoționale atât de intense. Uneori face numai trăsnăi: se strâmbă, face mișcări ridicole de dans, și fără să vrei, îți vine să zâmbești. În astfel de momente, nu te agăța de starea ta de spirit, ca și cum ar fi un „drept" prețios al tău, de a te plânge și de a-i face mizerii. Bucură-te de umorul lui, la fel cum ți-ar plăcea ca el să se bucure de strălucirea pe care o emani. Deschide-te ca răspuns la umorul lui, la fel cum ți-ar plăcea ca el să se deschidă ca reacție la energia iubirii tale. Acceptă-i umorul ca o binecuvântare. De altfel, acesta poate fi uneori extrem de atrăgător.

Umorul unui bărbat îți poate alunga starea proastă de spirit într-o singură clipă, ajutându-te să te deschizi lăuntric față de libertate și fericire. Umorul lui te poate elibera din hățișul greu de evitat uneori al relațiilor, al emoțiilor și al gândurilor. Cu cât te simți mai confuză, mai blocată și mai indispusă, cu atât mai mult ți-ai negat probabil dreptul de a te bucura de umorul masculin.

Viața este foarte bogată. Relațiile au importanța lor; la fel și sentimentele tale. Nu trebuie să respingi realitatea vieții tale fizice și emoționale. Nu respinge însă nici acest mare dar masculin, care te poate elibera de problemele tale cu ajutorul râsului. În ultimă instanță, singurul lucru care contează cu adevărat este iubirea. Ori

manifești această iubire, ori ai uitat de ea din cauza confuziei generate de urcușurile și coborâșurile vieții și de complicațiile relațiilor interumane. Unul din aspectele deschiderii față de această libertate a iubirii constă în disponibilitatea ta de a te bucura de umorul eliberator al bărbaților, unul dintre cele mai frumoase daruri ale principiului masculin.

19

Folosește-ți latura "întunecată" pentru a-ți amplifica energia

Facem dragoste, dar ne simțim cam fără chef. Iubirea noastră este plenară, dar nu o simțim la apogeu, iar mișcările noastre nu sunt foarte intense. Afecțiunea pe care o simțim unul față de celălalt este autentică, dar actul nostru amoros nu se ridică la înălțimea ei. Fac tot ce îmi stă în puteri pentru a conștientiza ce simt în inima mea și ce simte ea în a ei, dar mă simt blocat. Energia noastră este departe de a fi descătușată.

De aceea, pătrund în profunzimile laturii mele „întunecate". Descopăr acolo aspectul meu animalic, neîmblânzit, sălbatic și agresiv. Încep să o pișc, să îi frământ carnea și să i-o strâng cu putere, o lovesc ușor și o ling cu limba mea desfrânată. Îmi răspunde cu aceeași monedă, lovindu-mi pieptul, zgâriindu-mi spatele cu unghiile, luptându-se din răsputeri cu mine.

Mă adâncesc și mai mult în latura mea „întunecată". Îmi proiectez asupra ei energia mea cea mai primitivă, penetrând-o adânc. Îi place. Devine la fel de sălbatică, mă strânge de gât, mă mușcă dureros, mă trage de păr și se lipește de mine cu o putere uriașă.

Ne privim în ochi și zâmbim. În mijlocul acestei aparente discordii, inimile și trupurile noastre s-au trezit la maxim, fremătând intens. Energia amândurora s-a eliberat de cătușele blândeții.

După câteva minute de mișcări dure și de lupte grele, la limita violenței, ne relaxăm împreună, bucurându-ne

de iubirea noastră, care a căpătat o forță ce depășește cu mult zâmbetele și sărutările de fiecare zi. Rămânem nemișcați, într-o îmbrățișare strânsă, și ne privim în ochi, cu o afecțiune lipsită de timiditate. Energia iubirii noastre s-a dilatat la infinit, odată cu fiecare mușcătură, cu fiecare geamăt de plăcere, până când s-a dizolvat în tăcerea fuziunii.

Una din sursele cele mai sigure ale unei mari energii sexuale este latura noastră „întunecată". În profunzimile ei se ascunde trecutul nostru animalic, moștenirea noastră însângerată, a luptelor noastre pentru supraviețuire și pentru supremație. Nu-ți vei putea conduce niciodată ființa iubită la orgasm dacă ai dispoziția emoțională specifică servirii ceaiului. Nu poți atinge culmile extazului amoros dacă nu o îngenunchezi și nu îi trezești pelvisul, dacă nu ai o limbă de șarpe și o coadă de tigru cu care să o "biciuiești", făcându-i vulva sau penisul să vibreze la unison cu inima. Fără această latură pasională, uneori sexualitatea pare ternă, monotonă, un simplu act genital practicat în grabă.

Foarte mulți oameni sunt complet deconectați de latura lor „întunecată". Ei se tem de propria lor pasiune, care include în sine energia mâniei, a agresivității și a foamei. Pasiunea poate mângâia, dar poate strivi și devora în egală măsură. De aceea, este periculoasă. Dacă nu este dublată de iubire, ea chiar este distructivă. Pe de altă parte, fără pasiune, iubirea este plată.

Pasiunea și iubirea sunt cele două fire care creează împreună țesătura actului amoros. Împreună, ele pot stimula și provoca, dar și alina și calma. Dacă pasiunea depășește însă iubirea, ea poate deveni abuzivă. Invers, dacă iubirea depășește pasiunea, ea pare călduță și neinteresantă. Iubirea poate fi amplificată prin deschiderea inimii, prin sporirea încrederii și prin dăruirea din inimă. La rândul ei, pasiunea poate fi amplificată prin dăruirea de la nivelul laturii „întunecate". Cu cât expresia iubirii este mai „întunecată", cu atât mai mare devine pasiunea.

Prin racordarea la latura ta „întunecată", îți poți amplifica oricând energia, atunci când aceasta se află la un nivel prea redus. O respirație

ceva mai sacadată, ca cea a unui leu sau a unei prostituate, eventual câteva palme ușoare, zgârieturi sau mușcături sunt de regulă suficiente pentru a pune în mișcare energia și pentru a stimula dorința. Ori de câte ori dorești să îți pui în mișcare energia stagnantă sau să ți-o amplifici, una din cele mai bune modalități constă în trezirea energiei „întunecate" a ființei, dublată însă de iubire și sincronizată cu respirația și cu mișcările corpului.

PENTRU EL

Dacă ai o esență sexuală masculină, cu siguranță o parte a ființei tale se simte fascinată de violență și de moarte, cel puțin în filme și în spectacole. Poate că îți plac filmele de acțiune, de război, cu polițiști, cu arte marțiale sau cu intrigi politice. Alternativ, poate că preferi o formă mai rituală a competiției „pe viață și pe moarte", sub forma unui sport, a pocherului sau chiar a șahului.

Orice tip de „luptă" de la bărbat la bărbat, de la afaceri și până la dezbaterile politice, poate trezi esența masculină a unui bărbat. Parțial, acest lucru are o explicație pur biologică, fiind produsul secundar al sistemului nervos masculin scăldat în testosteron și programat de milenii de evoluție să „lupte", să „penetreze" sau să „fugă". Parțial, el reflectă preferința masculină pentru vid, acea încetare atemporală a dorinței și a gândirii (asemănătoare morții) pe care o generează uneori momentele de „vârf" ale unei lupte sau ale unei competiții. Dintr-o altă perspectivă, el derivă din bucuria provocată de jocul specific masculin care constă în a te lăsa prins într-o capcană sau într-o situație restrictivă (fapt care se poate întâmpla în sport, în jocurile de noroc, în filozofie, în artele marțiale, în rezolvarea cuvintelor încrucișate sau în meditație), numai pentru a căuta apoi o soluție, o cale de ieșire din impas. Pentru foarte mulți bărbați, nu există plăcere mai mare decât să descopere această cale de a se elibera și de a-și atinge scopul, fie el lumesc sau transcendental.

Acest joc masculin te poate murdări sau te poate purifica. Dacă te iei prea în serios (pe tine și jocul tău), te vei degrada singur, pierzând contactul cu esența ta și identificându-te în mod excesiv cu jocul. În schimb, dacă poți rămâne conștient de ființa ta profundă, și mai mult, dacă te poți manifesta ca o expresie a acestei prezențe lucide și pline de

iubire, acest joc specific masculin poate conduce la dizolvarea tendințelor care îți distrag atenția și care dau naștere suferinței.

Să spunem că te afli la cinematograf împreună cu iubita ta. Pe ecran rulează o scenă violentă: eroii negativi ai filmului încearcă să agreseze sexual o femeie și sunt pe punctul de a reuși. Chiar în acest moment, apare eroul pozitiv, care se luptă cu ei, scăpând doar la limită cu viață. În cele din urmă, el reușește totuși să îi ucidă pe eroii negativi, folosindu-se de curajul și de capacitățile sale supraomenești. Corpul lui musculos, dezgolit până la brâu, este acoperit de sudoare și de sânge. Eroul o dezleagă pe femeie. Recunoscătoare, aceasta îl îmbrățișează, presându-și corpul delicat și vulnerabil de pieptul lui asudat.

După ce filmul s-a terminat, te întorci acasă și te bagi în pat, împreună cu iubita ta. Filmul te-a stârnit de-a dreptul. Simți cum adrenalina îți curge prin vine. Prin fața ochilor îți trec tot felul de imagini cu femei legate care strigă după ajutor. Chiar și iubita ta se simte ușor excitată. Începeți să faceți dragoste, ceva mai agresiv ca de obicei. Ea te mușcă de umăr, te zgârie pe spate și îți lovește pieptul cu pumnii. Simți că o iei razna și o penetrezi cu frenezie. Cum poți privi acest mod de a face dragoste? Este el bun pentru creșterea ta spirituală, sau reprezintă o corupere a iubirii pure?

Filmul a trezit probabil în tine anumite engrame sau tipare de acțiune care ți-au fost condiționate din punct de vedere biologic, psihologic, cultural și spiritual. Felul în care abordezi „problema" agresivității tale depinde de maniera în care te gândești la ea (de rădăcinile pe care i le atribui). Dacă ai crescut însă suficient de mult din punct de vedere spiritual și dacă ți-ai cultivat o conștiință liberă și deschisă, nu mai contează prea mult (deși într-o oarecare măsură continuă totuși să conteze) dacă agresivitatea ta sexuală își are rădăcinile în moștenirea ta animalică, în violența excesivă de la televizor sau în inima ta vitează de luptător. Ceea ce contează cu adevărat este următoarea întrebare: plăcerea agresivității te copleșește, te domină, sau reprezintă un simplu context care trezește în tine energia, conducându-te astfel la o iubire mai mare?

Vom ilustra această diferență cu ajutorul unui exemplu. Să spunem

că ești părinte. Atunci când joci fotbal cu cei doi fii ai tăi, întreaga lor lume se reduce la acest joc, cu care se identifică plenar, în timp ce tu *știi* că jucați împreună un simplu joc. În funcție de rezultatul jocului, copiii se pot bucura sau se pot simți triști ore în șir, în timp ce pentru tine jocul nu reprezintă decât o modalitate de a-ți împărtăși iubirea cu ei. Pentru tine nu contează cine câștigă și cine pierde.

În timpul jocului, luciditatea ta este mult mai mare decât a lor. Poți supraveghea simultan mișcările jocului, dar și pe fiica ta care se joacă pe terenul alăturat cu prietenele ei, și peste toate, te bucuri sincer de momentele frumoase pe care le petreci alături de copiii tăi. Îți face plăcere să te joci cu ei, dar la fel de bine ți-ai putea transmite iubirea în timp ce ridici un cort, în timp ce mâncați împreună la restaurant sau în timp ce le citești o poveste înainte de culcare.

Unul dintre cele mai frumoase aspecte ale intimității este acela că îți oferă posibilitatea de a iubi în orice context, indiferent ce formă ar lua celelalte energii. De pildă, indiferent dacă joci agresiv, blând sau la un nivel intermediar. Practic, toate energiile devin o expresie a iubirii.

Fără imensitatea acestei iubiri, energia sexuală agresivă devine o simplă expresie a cauzelor sale. Poate că la baza acestei pasiuni a stat o secreție de testosteron, sau poate o explozie a unor emoții mult timp suprimate, apărute în copilărie, pe vremea când părinții te băteau. De multe ori, eliberarea acestor energii a laturii „întunecate" generează un *catharsis* plăcut, care te face să te simți bine. Ceea ce contează este să le eliberezi și să le manifești cu aceeași iubire pe care ai manifesta-o dacă ai juca fotbal cu copiii tăi. În caz contrar, nu vei transforma energia agresivității, ci mai degrabă o vei stimula.

Agresivitatea în sine poate fi extrem de distructivă. Pe de altă parte, obișnuințele sunt întotdeauna stimulate prin repetarea lor. De aceea, simpla manifestare a agresivității interioare poate conduce la o stimulare a acesteia, nu la o transmutare a ei. Chiar dacă te simți bine în timp ce te eliberezi, chiar dacă această eliberare se dovedește sănătoasă pentru tine, ființa ta nu se transformă cu adevărat. Îți poți vindeca o rană mai veche, dar nu vei crește din punct de vedere spiritual.

Din punctul meu de vedere, creșterea spirituală presupune o schimbare a accentului pus, de la identificarea totală cu jocul la jucarea lui ca o simplă modalitate de a-ți transmite iubirea. **Actul de a face dragoste pasional cu iubita ta poate fi plăcut și poate avea chiar efecte vindecătoare, dacă ai suprimat multă vreme această agresivitate în subconștientul tău. Dar nu va conduce însă la o creștere spirituală decât dacă va fi dublat de iubire, dacă vei respira această iubire, dacă o vei simți în inima iubitei tale și dacă te vei deschide în fața ei, astfel încât forța iubirii să devină vie în tine, fără a anula cu nimic plăcerea jocului amoros ușor agresiv și pasional.**

În timp, vei învăța nu numai să manifești totalitatea energiilor tale, deopotrivă cele luminoase și cele "întunecate", dar și să transformi emoțiile tale „murdare" în expresii ale iubirii. Oricât de conștient ai devenit până acum, mai există probabil nișe ascunse în subconștientul tău. De multe ori, aceste nișe se manifestă printr-un comportament sexual agresiv. Oricât de mult ai încuraja amplificarea lucidității tale, nu poți fi întotdeauna conștient de aceste zone "întunecate". Ele ies la suprafață doar atunci când consideră ele necesar, într-un ritm cunoscut numai de ele. Important este ca atunci când o fac, să le recunoști și să le transformi.

Să spunem că mergi la un film care scoate la iveală câțiva șerpi adormiți în subconștientul tău sexual. Ajuns acasă, te trezești că ești mai agresiv ca de obicei din punct de vedere sexual față de iubita ta. Momentul poate fi unul vindecător, în măsura în care scoate la iveală anumite aspecte ascunse ale laturii tale „întunecate". Nu trebuie să te limitezi însă numai la a le manifesta. Trebuie să îți accepți în mod conștient aceste energii „întunecate", dizolvându-le în conștiința ta dilatată și în iubirea ta. În acest fel, nu numai că nu vei stimula energia agresivității, dar îți vei amplifica chiar capacitatea de a iubi.

Dacă simți că îți pierzi atenția în timpul unui act sexual „sălbatic", așa cum se întâmplă uneori cu copiii în timp ce se joacă, amintește-ți de iubire. Concentrează-te din nou asupra iubirii din inima ta și din cea a iubitei tale, asupra acelei iubiri vii care stă la baza acelui moment. Respiră această iubire; receptează iubirea în timpul inspirației și oferă-o în timpul

expirației. Odată ancorat în iubire, observă ce se întâmplă în momentul de față, inclusiv dinții iubitei care lasă urme pe umărul tău și nevoia agresivă de a ejacula. Conștientizează „martorul" acestor experiențe. Practică relaxarea în această conștiință spațioasă, deschisă, lucidă, și lasă iubirea să curgă în jocul tău amoros pasional. *Fii* viu, la fel de viu ca energia iubirii tale „agresive".

Agresivitatea nu poate fi transformată decât cu foarte multă practică și printr-o creștere spirituală reală. Chiar dacă îi spui fiului tău: „Hei, nu este decât un simplu joc! Ce contează cine câștigă și cine pierde!" și el este de acord pe moment cu tine, cu siguranță va uita din nou și din nou de sfatul tău, identificându-se de fiecare dată cu jocul, până când va deveni suficient de matur pentru a-și aminti în permanență că prioritatea numărul unu rămâne iubirea, în timp ce jocul nu este decât o modalitate de a manifesta această iubire. Același principiu se aplică și în cazul transformării energiilor emoționale și sexuale „murdare" în expresii ale iubirii și ale conștiinței trezite. Nimeni nu poate transcende identificarea cu jocul până când nu este pregătit.

De asemenea, nu poți anticipa când vor ieși la iveală diferitele aspecte ascunse ale ființei tale. În subconștientul tău există probabil obsesii referitoare la violență, la moarte și la competiție care au fost îngropate sub ani întregi de negări strategice, și de care ai uitat de mult. Când aceste obsesii vor ieși la suprafață, este posibil să te identifici cu ele și cu agresivitatea pe care o emană (într-o formă sau alta), fără a-ți da seama mult timp că te-ai identificat din nou cu jocul, încercând să-ți învingi cu disperare iubita, în loc să te bucuri pur și simplu de joc și de iubire.

Majoritatea bărbaților își petrec întreaga viață prinși în capcana unui joc sau altul. Ei încearcă întotdeauna să câștige jocul, din punct de vedere financiar, sexual, emoțional sau spiritual, uitând să se relaxeze și să fie conștienți, să se bucure de iubire și să îi binecuvânteze pe cei din jur cu darul sublim al prezenței lor profunde, al conștiinței lor. De aceea, este foarte important să încercăm cu toții să ne abordăm suferințele cu cât mai mult umor și cu cât mai multă compasiune.

Noi suntem cei care am creat opoziția de care avem parte, cu unicul scop de a ne manifesta iubirea sub forma unei lupte pentru eliberare, care reprezintă cea mai mare plăcere a masculinității. Dacă am ajuns însă să înțelegem că suferința noastră se datorează exclusiv identificării cu jocul pe care l-am creat, ne putem relaxa oricând, resorbindu-ne în conștiința noastră infinită. Putem învăța să ne bucurăm de joc și să-l jucăm impecabil, dar nu din dorința agresivă de a-l câștiga cu orice preț, ci exclusiv ca o manifestare a iubirii noastre.

PENTRU EA

Așa cum știi, diferitele haine nu numai că îți pot exprima starea sufletească, dar o pot chiar împodobi, amplifica și rezona cu ea dintr-o perspectivă cât se poate de arhetipală. Într-o zi îți pui o rochie ușoară și pestriță de vară. A doua zi te plimbi prin casă purtând doar un slip negru și sandale cu tocuri înalte. Departe de a fi frivolă, relația femeii cu energia sa prin intermediul hainelor, bijuteriilor și fardurilor se poate dovedi un important domeniu al practicii spirituale, dacă este înțeleasă corect.

Așa cum nici un bărbat nu poate fi satisfăcut dacă nu se simte absolut liber, nici o femeie nu poate fi satisfăcută dacă nu simte plenitudinea iubirii. Principiul feminin caută întotdeauna iubirea prin intermediul senzațiilor corporale. Femeia simte această plenitudine atunci când mănâncă și când bea, dar și în timpul sarcinii, al actului amoros, al durerii și al plăcerii. Decât să simtă starea de vid, ea preferă orice senzație care îi poate umple corpul (cum ar fi ciocolata, băile, masajul) sau orice emoție (poveștile de iubire, bârfele, muzica, etc.).

Femeile caută această plenitudine într-o mare varietate de feluri. Ele se pot strânge la „un ceai", pot mânca și bea, dar preferă mai presus de orice să facă un schimb de energie, sporovăind, râzând, discutând despre tot felul de subiecte „lipsite de importanță". În acest fel, ele se simt împlinite și revigorate de iubirea pe care le-o transmit prietenele lor. Principiul feminin nu are nevoie de competiție sau de concluzii (așa cum se întâmplă în cazul bărbaților) pentru a-și clarifica mintea. El se simte mult mai în largul lui în mijlocul energiei iubirii decât în sfera clarificărilor intelectuale.

Așa cum am mai afirmat, unul din principalele aspecte ale creșterii feminine constă în capacitatea femeilor de a manifesta întregul spectru al energiilor, sub toate formele iubirii. Hainele, bijuteriile și fardurile fac parte integrantă din manifestarea acestor energii. Din păcate, cultura noastră a devenit atât de masculinizată încât am ajuns să considerăm aceste aspecte mărunte sau superficiale. În realitate, nu sunt nici mărunte și nici superficiale. Mai mult, ele nu sunt deloc asociate cu alte plăceri feminine, cum ar fi cumpărăturile, cântărirea din ochi a altor femei, pentru a vedea cu ce sunt îmbrăcate, privirea unor imagini din reviste sau de la televizor cu modele bine îmbrăcate, ori discuțiile cu prietenele despre bijuterii și accesorii.

Aceste discuții nu reprezintă altceva decât echivalentul discuțiilor pe care le au bărbații pe teme legate de sport sau de natura ultimă a realității. Sportul, afacerile, filozofia și știința sunt instrumente masculine de atingere a stării de libertate, în timp ce dansul, mâncarea, hainele, relațiile de cuplu și comuniunea prin discuții prelungite sunt instrumentele pe care le folosesc femeile pentru a se bucura de plenitudinea energiei iubirii.

Toți bărbații și toate femeile folosesc ambele seturi de instrumente, într-o măsură mai mare sau mai mică. Deși la prima vedere unii ar fi tentați să creadă că instrumentele masculine sunt mai importante decât cele feminine, această părere reprezintă o simplă prejudecată, datorată culturii masculine în care trăim. Ce este mai important pentru fericirea umană: filozofia sau dansul? Analiza științifică sau vindecarea corporală? În mod evident, ambele sunt la fel de necesare și de importante. Obsesia față de haine - care nu reprezintă decât o expresie a excesului energetic de care dispun femeile, o formă de control a forțelor subtile ale energiei corporale - nu diferă cu nimic de obsesia bărbaților față de sport, care rezonează mai bine cu nevoia acestora de a ajunge la libertate prin luptă și competiție.

În mod evident, știința și sportul nu reprezintă ceva rău în sine, dar creșterea umană presupune ceva mai mult decât simpla fascinație față de tehnologie sau față de reluarea unei faze sportive. Principiul masculin (în oricare dintre noi) trebuie să crească și să se maturizeze, astfel încât să accepte libertatea în toată *profunzimea* ei, manifestată sub forma

conștiinței de sine. Numai în acest fel poate ajunge el să se bucure de iubire și să transceandă motivațiile banale ale realizărilor.

În mod similar, principiul feminin trebuie să crească și să se maturizeze, astfel încât să intuiască și să accepte plenitudinea iubirii în toată profunzimea ei, manifestată ca strălucire și ca lumină pură. Din această perspectivă, conversațiile, hainele și fardurile nu mai apar ca simple modalități de a *căuta* energia iubirii, ci ca modalități de împodobire energetică, de exprimare și de comuniune cu energia iubirii.

A ști cum să te îmbraci devine în acest context o artă feminină, o modalitate de vindecare și de echilibrare energetică, care poate amplifica bucuria din această lume (inclusiv bucuria ta), și nu doar o speranță de a *obține* mai multă iubire și mai multă atenție.

Lenjeria intimă poate avea aceeași semnificație pentru o femeie ca și Heidegger pentru un bărbat. Potrivirea artistică a hainelor sau speculațiile filozofice profunde pot conduce în egală măsură la marile realizări ale energiei iubirii și ale libertății interioare. Desigur, în viața de zi cu zi majoritatea femeilor care cumpără lenjerie intimă sunt extrem de superficiale în iubirea lor, la fel cum majoritatea bărbaților care citesc filozofie sunt la fel de superficiali în cunoașterea lor. Pentru a-și atinge potențialul real, atât arta de a te îmbrăca (sau orice altă artă energetică), cât și filozofia trebuie practicate în contextul adevăratei lor profunzimi.

Orice tocilar poate citi filozofie, convins că înțelege tot ce citește, deși este incapabil să simtă libertatea pe care ți-o dă conștiința de sine. În mod similar, orice femeie poate cumpăra lenjerie intimă numai pentru a se admira în oglindă sau pentru a se simți dorită de bărbați, neavând habar că pe lume există ceva numit iubire profundă. Arta provocării intelectuale și cea a împodobirii corpului nu rezonează cu libertatea divină și cu iubirea divină *decât dacă* sunt practicate din perspectiva lor cea mai profundă. În caz contrar, nu reprezintă decât simple modalități de reciclare a nesfârșitelor dorințe pe care le au oamenii.

Să presupunem că te întâlnești cu prietenele tale pentru o seară destinată creșterii feminine și bucuriei reciproc împărtășite. Ce ați putea face împreună? O posibilitate ar fi o paradă a hainelor. Fiecare invitată ar

putea aduce diferite piese de îmbrăcăminte: lenjerie, blănuri, haine din piele, bikini, rochii elegante, încălțăminte cu tocuri înalte, papuci, etc., precum și diferite bijuterii și o trusă de farduri cu tot felul de oje, de la cele negre la cele argintii cu sclipici.

În continuare, vă puteți îmbrăca și împodobi reciproc. Vă puteți folosi intuiția pentru a sesiza ce haine și ce podoabe v-ar putea ajuta cel mai mult să vă vindecați și să vă deschideți sufletește, astfel încât să manifestați energia iubirii într-o măsură mai mare decât sunteți obișnuite. De pildă, ați putea lua împreună decizia că uneia dintre prietenele voastre i-ar sta cel mai bine într-o haină din piele, cu ciorapi negri din plasă în picioare, purtând un șirag de perle și dată cu un ruj roșu aprins pe buze, fără nimic altceva.

Să spunem că îi sugerezi acest lucru, dar ea îți răspunde: „O, n-aș purta nici moartă așa ceva". Observă dacă atunci când face această afirmație devine tensionată, distantă, nervoasă sau blocată. Dacă da, înseamnă că ai nimerit punctul nevralgic care o poate vindeca.

Ceea ce contează este să învățați împreună să vă relaxați într-o comuniune de iubire, manifestând o paletă cât mai largă de energii, în special cele cărora le opuneți în mod normal rezistență (neacceptându-le fie în cazul vostru, fie în cazul altor persoane). De pildă, una dintre prietenele tale s-ar putea simți complet în largul ei îmbrăcată într-un neglijeu prin care se vede totul, dar nu ar accepta în ruptul capului să se îmbrace la fel ca mama ei.

O altă prietenă nu s-ar simți deloc deranjată să poarte îmbrăcămintea din piele a unei dominatoare sado-masochiste; acceptă să fie îmbrăcată astfel, dar surpriză! Acest lucru scoate la iveală o latură ascunsă a ei, o energie de „scorpie" pe care a ascuns-o până acum sub masca unei femei „cumsecade". Acest lucru devine extrem de evident atunci când ține biciul în mâna înmănușată în catifea roșie!

Dacă îmbraci o femeie de afaceri foarte fermă într-o rochie moale, senzuală, de-a dreptul splendidă prin feminitatea ei eterică, este posibil ca ea să înceapă să plângă, nevenindu-i să creadă că altcineva îi poate aprecia frumusețea.

După ce toată lumea s-a îmbrăcat astfel încât să manifeste o anumită vibrație energetică, „petrecerea" poate continua pe un nivel mai profund al iubirii. Vă puteți pune împreună muzica favorită, dansând pe un întreg spectru de vibrații, de la muzică clasică la disco, sau de la coruri religioase la muzică africană.

Pentru femei nu este deloc greu să se bucure, să râdă, să danseze și să se amuze împreună, fără să-și consacre însă energia scopului superior al deschiderii inimii. De aceea, aveți grijă să nu cădeți în capcana superficialității. Atunci când dansați una cu alta sau când vă atingeți reciproc, obligă-ți prietena să se deschidă mai plenar și să se abandoneze într-o comuniune de iubire cu tine. Ai încredere în intuiția ta și vei ști spontan ce trebuie să faci pentru a-ți ajuta prietenele să se deschidă din ce în ce mai mult.

Continuați să vă deschideți astfel unele față de celelalte, din ce în ce mai deplin. Deschideți-vă inimile și trupurile, bucurându-vă de dans, de actul îmbrăcării și al dezbrăcării, de râs, de masaj, eventual chiar de un pahar cu vin și de câteva căpșune îmbrăcate în ciocolată. Lăudați-vă reciproc frumusețea, deschiderea și curajul. Sărbătoriți „orgia" simțurilor, fără nici o rezervă, dar mai presus de toate, practicați deschiderea față de comuniunea prin iubire.

Atunci când sunteți îmbrăcate în hainele de care vă era cel mai mult teamă (dar pe care v-ați fi dorit în secret să le purtați), atunci când dansați cu acele aspecte ale energiei voastre pe care în mod normal le-ați ținut ascunse în profunzimile ultime ale ființei voastre, deschideți-vă complet în fața iubirii, fără nici un fel de reținere. Manifestați plenar energia în toate părțile trupului vostru, dar mai ales în inima pe care până acum o simțeați goală, și practicați împreună comuniunea prin iubire, indiferent cât de nervoase, de stânjenite, de blocate sau de ciudate v-ați simți. Acest tip de petrecere între femei nu are scopul exclusiv de a vă ajuta să vă „manifestați latura întunecată" sau să vă „eliberați" de ea. Mai presus de orice, el are scopul de a vă aprofunda capacitatea de a experimenta comuniunea prin iubire.

Dacă veți practica intens acest joc, vă veți trezi că pe obraji vă curg lacrimi de bucurie, amestecate cu altele de durere, că veți trăi momente de dezgust și momente de dorință. Când veți obosi de jocul în sine, continuați să rămâneți deschise una față de cealaltă, în mod deliberat. Practic, nu aveți nici o scuză pentru a vă închide și pentru a înceta să iubiți. Chiar dacă trupul se simte obosit, inima nu are nici un motiv să își înceteze comuniunea prin iubire cu prietenele sale.

Majoritatea femeilor (la fel ca și majoritatea bărbaților) aduc tot felul de justificări personale pentru a explica de ce nu trăiesc la apogeul capacității lor de a iubi și de a fi fericite: ba că sunt prea obosite, ba că nu sunt iubite, ba că nu au încredere în prietenele lor, ba că trebuie să țină garda sus din motive sociale sau financiare. Deși aceste justificări exprimă uneori anumite realități, prin practică iubirea poate fi trăită inclusiv atunci când zaci epuizată pe o canapea, când te simți trădată de o prietenă sau când câștigi bani.

În bună măsură, practica spirituală feminină constă în cufundarea repetată a corpului în cea mai plenară energie a iubirii posibilă, în saturarea inimii cu nevoia de a se deschide, în pofida tendințelor ei de a rămâne închisă. În ceea ce îi privește, bărbații preferă să își atragă reciproc atenția asupra defectelor lor, asupra tendințelor de a se lăsa dominați de frică, sau să se provoace unul pe celălalt, plini de iubire, să „plece la luptă" ori să facă saltul în necunoscut.

Femeile nu beneficiază atât de mult dacă li se indică limitările pe cale verbală. Dacă îi spui unei femei că are tendința să se închidă în sine, ea se va simți mai degrabă denigrată decât inspirată. Principiul feminin (din fiecare dintre noi) crește mai degrabă prin comuniunea non-verbală în iubire decât printr-o indicație verbală. El se simte înclinat către deschidere dacă este stimulat prin dans, prin haine, prin atingeri și prin plăcerile senzoriale, la fel cum principiul masculin se simte stimulat de criticile oneste și de provocări.

Majoritatea bărbaților (și în general toți cei care se identifică cu aspectele lor masculine) doresc să își afle limitele. Ei adoră provocările și simt adeseori nevoia să aibă ceva „de reparat", chiar dacă este vorba doar

de propriile lor limitări, numai pentru a conștientiza ce anume trebuie să facă pentru a-și continua creșterea.

În schimb, majoritatea femeilor (și în general toți cei care se identifică cu aspectele lor feminine) doresc să fie lăudate. Ele cresc mai rapid dacă rezonează cu energia iubirii decât dacă le vorbești despre limitările lor. De aceea, un dans extatic în mijlocul prietenilor, plăcerile senzoriale și fericirea pe care o simte inima atunci când se simte în siguranță ajută mult mai mult femeia să se deschidă (trupește și sufletește) în fața iubirii decât discuțiile sterile.

Hainele, dansul și „dorințele" corpului de a se simți desfătat le oferă femeilor același context propice creșterii spirituale ca și provocările prietenilor în cazul bărbaților. În ambele cazuri, prietenii trebuie să aibă grijă să nu cadă în capcana superficialității. Scopul acestor întruniri între prieteni ar trebui să fie acela de a nu se limita exclusiv la amuzament sau la o competiție intelectuală, ci de a merge mai departe. Dorința feminină de a fi iubită și arta de a-și pune în valoare trupul (în numele aceleiași iubiri) merită aceeași considerație ca și dorința masculină de a fi liber și instrumentele pe care le folosesc bărbații în acest scop. Dansul sacru și filozofia sacră reprezintă revelații ale aceleiași deschideri interioare a conștiinței. Adevărata egalitate între sexe nu poate avea la bază decât validarea și acceptarea ambelor căi, deopotrivă cea masculină și cea feminină (cu instrumentele lor specifice) de exprimare a iubirii și a conștiinței de sine.

20

Folosește jocul dominării și al supunerii pentru a te polariza și a-ți amplifica dorința

Din punct de vedere sexual, principiul masculin reprezintă forța direcției, iar cel feminin forța energiei. Altfel spus, principiul masculin asigură forma în care energia feminină poate curge liberă, la fel cum albia unui râu ghidează curgerea energetică a apei. Mai puțin evident este faptul că forța apei râului modelează forma albiei care o ghidează.

Nici principiul masculin, nici cel feminin nu pot fi considerate superioare sau inferioare. Ambele principii fac parte integrantă din același proces prin care bărbații și femeile învață să își recunoască unicitatea și să își iubească relația de cuplu. Cele două principii sunt la fel de necesare pentru dinamica sexuală plenar polarizată. Întotdeauna, unul din cei doi îndrăgostiți trebuie să se comporte la fel ca apa, iar celălalt la fel ca albia râului; în caz contrar, fluxul energiei sexuale va scădea în intensitate sau va seca de tot.

Spre exemplu, dacă nici unul din cei doi iubiți nu este dispus să își asume rolul masculin și să direcționeze actul amoros, imensa putere feminină a energiei sexuale se va revărsa peste tot, fiind incapabilă să se stabilizeze însă în albia profundă a iubirii. Actul amoros poate fi amuzant, extrem de plăcut și sălbatic, dar va fi mai degrabă superficial, repetând la infinit aceleași tipare ale plăcerii, fără a crește vreodată în profunzime.

Pe de altă parte, dacă amândoi iubiții insistă să preia

conducerea, apa își va pierde complet puterea, încetând să mai curgă. Energia sexuală va fi lipsită de forță, iar orgasmul nu va fi extatic și nu va conduce la o stare de comuniune. Dorința rigidă de control va predomina dacă amândoi partenerii doresc să fie simultan albia râului, nici unul dintre ei nefiind dispus să se abandoneze și să se bucure liber de plăcerea iubirii.

Toți bărbații și toate femeile ar trebui să se bucure pe rând de ambele aspecte ale sexualității, deopotrivă de cel masculin și de cel feminin, aprofundând astfel actul amoros și extazul orgasmului, direcționând fluxul energiei, dar creând și energia necesară acestui flux. Deși ambele aspecte ale sexualității pot fi accesate și savurate în egală măsură de bărbați și de femei, fiecare individ are de regulă o preferință, dictată de esența sa sexuală.

Fiecare bărbat și fiecare femeie își vor găsi perechea complementară într-un partener intim care preferă să joace rolul opus, manifestând mai plenar forța (feminină sau masculină) opusă celei pe care o manifestă ei. De aceea, este important ca fiecare persoană să înțeleagă și să accepte plenar ambele forțe, fără a o denigra sau a o respinge pe nici una dintre ele.

Din punct de vedere sexual, principiul masculin poate fi perceput ca forță a penetrării direcționate, în timp ce principiul feminin poate fi perceput ca forță a receptivității energetice. Fiecare dintre cei doi iubiți trebuie să fie capabil să penetreze cu sensibilitatea lui dispozițiile psihice și blocajele celuilalt, ajutându-l astfel să înflorească și să se bucure de iubire, din interior către exterior.

În mod similar, fiecare trebuie să fie capabil să recepteze iubirea celuilalt, să se deschidă în fața plăcerii, a încrederii și a abandonării de sine, generând astfel în mod activ o mai mare energie și o iubire mai plenară.

Atât penetrarea, cât și receptivitatea sunt roluri active. Nici unul dintre ele nu este pasiv, și nici unul nu poate funcționa fără celălalt.

La nivel fizic, atât bărbatul, cât și femeia trebuie să poată juca rolul forței feminine active, deschizându-se sufletește pentru a putea primi iubirea penetrantă a celuilalt (deopotrivă oral, anal sau genital, prin intermediul limbii, al degetului, al penisului sau al accesoriilor sexuale). Desigur, fiecare dintre ei va avea propriile sale preferințe pentru o formă sau alta de sex și nici unul nu are dreptul să își impună aceste preferințe cu forța asupra celuilalt. Dacă doresc însă să continue să crească, este important ca cei doi să discrimineze între preferințele sănătoase și temerile nelalocul lor.

Nu este nici o problemă dacă nu-ți face plăcere să simți un deget în anus, fie și într-o formă delicată și plină de iubire, dar dacă te închizi complet din punct de vedere fizic și emoțional în fața iubirii penetrante a ființei iubite, înseamnă că manifești inclusiv prin alte mijloace o rezistență la deschidere în fața iubirii masculine, nu numai la nivel sexual, ci și spiritual. Poate că ai fost abuzat din punct de vedere emoțional sau sexual, pe vremea când erai copil, de o forță penetrantă masculină, dezvoltându-ți astfel o rezistență la deschidere în fața aspectelor masculine ale iubitei tale, chiar dacă între timp ai devenit adult. Sau poate că, din alte motive, pur și simplu nu te poți relaxa, nu ai suficientă încredere pentru a te abandona complet în fața ei și pentru a-ți deschide inima și trupul suficient de mult pentru a-i permite să te penetreze cu forța sa masculină, deși aceasta ți-ar putea invada cu totul, trezind toate aspectele ființei tale, chiar și cele mai profunde dintre ele, față de iubirea absolută.

Iubirea profundă care reprezintă însăși natura ta îmbrățișează ambele aspecte, atât cel masculin cât și cel feminin, iar acest lucru este valabil pentru toți oamenii, fie ei bărbați sau femei. De aceea, dacă opui rezistență în fața acceptării forței masculine a penetrării spirituale sau a puterii feminine a abandonării spirituale (indiferent dacă ești bărbat sau femeie), nu faci decât să îți limitezi singur capacitatea de a te dilata în planul conștiinței până la nivelul revelării acestei esențe a sinelui tău divin.

O altă modalitate de a caracteriza aceste forțe sexuale ale spiritului constă în a afirma că principiul masculin reprezintă forța

prezenței (conștiinței) penetrante (care invadează totul), iar principiul feminin reprezintă forța strălucirii atrăgătoare. Din punct de vedere sexual, partenerul cu esență masculină (care poate fi de orice sex) este cel care se lasă atras dincolo de separare, către iubirea și energia abundentă a partenerului cu esență feminină.

La rândul lui, partenerul cu esență feminină este cel care permite fiecărei celule a trupului său să fie invadată și deschisă de forța conștiinței (prezenței) partenerului cu esență masculină. O prezență masculină puternică și o strălucire feminină pe măsură conduc automat la o polarizare amoroasă capabilă să asigure o plenitudine a conștiinței și a iubirii.

Într-un cuplu, principala calitate pe care ar trebui să o manifeste cel care joacă rolul polului masculin (indiferent dacă este bărbat sau femeie), este aceea de a o face pe ființa iubită (care joacă rolul polului feminin) să se topească de iubire, invadând astfel toate straturile rezistenței acesteia cu prezența conștiinței sale și dizolvându-le în focul iubirii absolute. Ambii iubiți ar trebui să aibă capacitatea de a juca din când în când acest rol, chiar dacă de el se va bucura mai mult cel înzestrat cu o esență sexuală masculină. De bună seamă, acesta se va bucura mai frecvent să își aducă iubita pe culmile absolute ale iubirii, până la abandonarea totală de sine.

De asemenea, principala calitate pe care ar trebui să o manifeste persoana care joacă rolul polului feminin (indiferent dacă este bărbat sau femeie), este aceea de a-și manifesta atât de plenar strălucirea interioară, de a-i permite corpului său să se bucure într-o asemenea măsură de fascinația iubirii și a plăcerii, încât să capete o atractivitate irezistibilă, captând astfel atenția iubitului ei și orientându-l către domeniul plăcerii feminine copleșitoare, astfel încât acesta să își piardă orice reținere și să se avânte către savurarea fuziunii prin iubire. Ambii iubiți ar trebui să aibă din când în când capacitatea de a juca acest rol, chiar dacă de el se va bucura cel mai mult persoana înzestrată cu o esență sexuală feminină. Aceasta se va bucura mai frecvent să manifeste această putere a atractivității prin strălucire, „seducându-și" astfel iubitul și făcându-l să se abandoneze complet în brațele iubirii.

Dacă nu ai ocazia să te bucuri plenar de acest joc sublim al desfătării și plăcerilor, nevoia de a-l juca se va scufunda în subconștientul tău. Vei începe astfel să îți dezvolți versiuni „perverse" ale acestui joc cât se poate de sănătos între principiul masculin și cel feminin. Dorința masculină sănătoasă de a penetra rezistența emoțională a iubitei și de a o deschide în fața iubirii se va transforma într-o fantezie pe tema violului sau a controlării și dominării.

La fel, dorința feminină sănătoasă de a te lăsa pradă fără nici o inhibiție extazului generat de puterea atractivității tale și de a te abandona la fel ca o apă a iubirii în albia iubitului în care ai o încredere deplină se va transforma într-o fantezie pe tema nevoii de a fi controlată, violată, legată, constrânsă și forțată să dăruiești și să primești plăcerea.

Aceste două dorințe gemene, de a domina și de a fi dominat, de a comanda și de a te supune, nu sunt altceva decât expresii ale nevoii umane imposibil de reprimat de a juca întreaga gamă a rolurilor masculine și feminine ale forței sexuale. Aceste două puteri universale există în fiecare dintre noi, indiferent dacă suntem bărbați sau femei, dar predomină doar una dintre ele.

Orice om poate învăța însă să manifeste aceste forțe în actul amoros cu ființa iubită. Dacă vom suprima aceste forțe naturale în interiorul nostru, circuitul nostru energetic intern se va colmata, iar energia noastră se va reorienta către perversiuni. Trupurile noastre vor deveni tensionate și vor avea tendința să se închidă.

Mai devreme sau mai târziu, datorită presiunii acumulate în spatele perversiunilor pe care le vom cultiva, vom simți nevoia să manifestăm versiunile extreme ale celor două forțe. Dacă ne simțim prea rușinați să încercăm ceea ce ne dorim în relația noastră actuală de cuplu, am putea fi tentați să le experimentăm de la distanță, fără o implicare personală. De pildă, am putea citi despre dominare și supunere în diferite romane și povestiri erotice, sau le-am putea privi direct în filme, show-uri de televiziune și în reviste porno.

Dacă nu suntem dispuși să ne acceptăm și să ne transformăm dorințele secrete, fascinația noastră față de sexul forțat și față de plăcerea chinuită s-ar putea manifesta mai devreme sau mai târziu nu la nivel individual, ci la nivelul societății în care trăim, fiind experimentată de alți oameni, mai puțin reprimați decât noi.

Reacția corectă în fața răspândirii pe scară largă în mass-media a relatărilor despre abuzuri, violență, victimizare și violuri, care generează o perpetuare a acestor tipare comportamentale, nu constă exclusiv în a le scoate în afara legii. Desigur, acest prim pas este absolut necesar, dar aceste dorințe și aceste comportamente vor continua să se manifeste în societatea noastră până când rănile trecutului nostru vor fi vindecate, iar dorințele noastre spirituale profunde, de a juca ambele roluri, cel masculin și cel feminin, vor fi recunoscute și li se va da curs.

În ultimă instanță, soluția ar trebui să includă învățarea procesului de a experimenta aceste dorințe absolut naturale în lumina transfiguratoare a iubirii, alături de o ființă iubită în care avem o încredere deplină și care are la rândul ei o încredere deplină în noi. Ar trebui să facem acest lucru înainte ca dorințele noastre să devină patologice, manifestându-se prin simptome interne sau prin proiecții externe. Numai în acest fel vom putea deveni conștienți de dorința spirituală profundă care se ascunde în spatele nevoii de a domina sau de a fi dominat; dorința cea mai profundă a inimii este de a se îndrepta către adevăr (principiul masculin) și de a se abandona în fața iubirii (principiul feminin), identificându-se dincolo de orice teamă și orice rezistență cu oceanul conștiinței pure.

Exercițiile care urmează pot fi practicate deopotrivă de către bărbați și femei. Dat fiind că majoritatea cititorilor acestei cărți sunt fără doar și poate fie bărbați heterosexuali cu o esență sexuală masculină, fie femei heterosexuale cu o esență sexuală feminină, voi simplifica descrierile care urmează folosindu-mă de exemple referitoare la această orientare sexuală, mult mai comună. Important este să fie respectate principiile descrise în continuare.

Dacă ești bărbat, încearcă să te identifici cu dorința sexuală masculină de a ghida, de a penetra și de a-ți încânta atât de profund iubita încât aceasta să se topească de iubire. Dacă această capacitate ți-a slăbit, o modalitate foarte simplă de a o amplifica constă în a o exagera în mod deliberat. Joacă o vreme rolul de „stăpân" al iubitei tale, în timp ce ea va juca rolul de „sclavă" a ta. Condu-o cu forța către o plăcere din ce în ce mai mare și bucură-te la rândul tău de ea. Învață-o să se deschidă și să primească din ce în ce mai multă iubire. Dacă nu te ascultă, „pedepsește-o". În schimb, dacă se supune și o ia în direcția indicată de tine, „răsplătește-o". Leag-o în joacă și forțeaz-o să experimenteze o plăcere atât de intensă încât să se abandoneze complet în fața ei, fără nici o altă alternativă (Dar fii mereu atent ca ea să fie pregătită pentru un asemenea joc și să nu treci peste limitele bunului simț).

Desigur, testul nu se referă numai la ea, ci și la tine. Are iubita ta încredere în tine? Este ea convinsă că o vei conduce către o plăcere și o iubire mai mare? Dacă nu are încredere în tine, atunci ce anume stă la baza relației voastre? Ești demn de încrederea ei? Ți-ai descoperit propriul adevăr interior și ai capacitatea de a-i ghida inima către propriul ei adevăr? Ești atent la nevoile ei atunci când se află la dispoziția ta? Simți fluxul energiei sale emoționale și sexuale, astfel încât să o poți ghida către o mai mare iubire și către extaz, sau ești doar un tiran lipsit de inimă, un „stăpân" incapabil să aibă grijă de „sclava" sa?

Poate că nu are încredere în tine tocmai pentru că nu are motive. Poate că nu ai preluat niciodată conducerea într-o stare de iubire și de integritate, conducând-o către o mai mare iubire și deschidere, așa cum nu a mai experimentat vreodată până atunci. Dacă așa stau lucrurile, a sosit timpul să înveți și să-ți schimbi atitudinea.

Când vă simțiți amândoi pregătiți, inversați rolurile, astfel încât femeia să fie „stăpâna" și bărbatul „sclavul". De data aceasta, ea va fi aceea care îi poruncește „sclavului" ei să se deschidă în fața iubirii și a plăcerii, cea care îl disciplinează, îl pedepsește și îl răsplătește, în timp ce ea își asumă responsabilitatea deplină de a conduce jocul

către extazul cel mai deplin și către iubirea cea mai desăvârșită.

Indiferent dacă ești bărbat sau femeie, jucarea rolului „sclavului" nu reprezintă o simplă chestiune de supunere pasivă în fața capriciilor „stăpânului" său. Dimpotrivă, „sclavul" este adevărata forță activă a plăcerii și a atracției. Gemetele de plăcere ale „sclavului" și expresiile vulnerabile ale încrederii sale îl fascinează pe „stăpân", atrăgându-l către o iubire mai mare și trezind în el dorința de a-i face „sclavului" diferite servicii. Scopul acestui exercițiu constă în amplificarea și aprofundarea iubirii, încrederii reciproce și plăcerii. Supunerea vulnerabilă nu reprezintă decât una din căile prin care se poate ajunge la această deschidere.

Dacă joci rolul „sclavului", permite-i corpului tău să manifeste liber expresia plăcerii pe care o simți, orientându-se astfel către o stare de extaz care transcende orice constrângere. Deschide-te către o încredere atât de deplină și către o iubire atât de perfectă încât să accepți literalmente tot ce îți cere „stăpânul" tău să faci.

În multe privințe, „sclavul" este cel care deține controlul în acest tip de joc amoros. El este cel care are opțiunea de a-și transfera puterea de comandă asupra „stăpânului" său, creându-l în acest fel. Această opțiune reprezintă o alegere a iubirii și a încrederii, care se amplifică în timp.

Indiferent dacă joci rolul „stăpânului" sau al „sclavului", dacă îți vei testa limitele prin exagerarea acestui rol natural, vei descoperi cu această ocazie toate micile asperități care îți blochează în mod normal încrederea și iubirea. Este ușor să îți ascunzi rezistența la dăruirea și primirea plăcerii și a iubirii în viața de zi cu zi, dar atunci când joci rolul exagerat de „stăpân" sau de „sclav" aceste limitări devin extrem de evidente.

Ce defecte ale ființei iubite îți trezesc neîncrederea? Ce plăceri ți-e teamă să experimentezi sau să manifești? Există aspecte personale sau ale celuilalt pe care nu le iubești? Ai o încredere deplină în capacitatea ta de a-l conduce către profunzimile ultime ale conștiinței sale?

Prin practică, vei învăța să îți transcenzi limitele și îndoielile. Prin conștientizarea rezistenței pe care o opui și a blocajelor pe care le manifești, poți învăța să respiri iubirea la nivelul lor. Vei ajunge să exprimi astfel liber iubirea, încrederea și plăcerea, alături de persoana iubită, jucând succesiv ambele roluri, de „stăpân" și de „sclav". Teama nu va mai limita deschiderea și umorul jocului vostru amoros.

Când veți ajunge în acest punct, fiind capabili să vă iubiți liber și fără restricții, practica dominării și a supunerii nu-și va mai avea rostul, întrucât nu va mai servi creșterii voastre spirituale. Totuși, veți mai putea juca din când în când acest joc, dar numai pentru a vă revigora energia în cuplu atunci când celelalte roluri și stiluri amoroase vi se vor părea perimate și plictisitoare. Jocul poate apărea de asemenea spontan, ca expresie a desfătării generate de dinamica masculină și feminină, în orice moment al actului amoros.

Urmărește însă ca jocul să nu devină vreodată fetișist sau obsesiv, indiferent dacă ești bărbat sau femeie. Spre exemplu, există bărbați care devin obsedați de senzațiile pe care le simt atunci când femeia îi domină din punct de vedere sexual. Dacă iubita lor nu este dispusă să joace acest tip de joc, ei sunt dispuși să plătească sume mari de bani numai pentru a fi legați, biciuiți și forțați să slujească unei femei dominante din punct de vedere sexual. Aceasta este o versiune exagerată a dorinței sănătoase a bărbatului de a intra în contact cu propria sa energie feminină, de a învăța să se deschidă și să aibă încredere în iubita sa, de a se relaxa și de a trăi starea de extaz fără a mai fi nevoit să preia controlul, să se supună dorinței femeii, să devină precum apa care curge liber în albia râului săpată de comenzile masculine ale unei femei dominante.

Există multe motive care stau la baza nevoii bărbatului de a se supune dominației feminine. Este posibil ca el să își manifeste în acest fel dorința sa spirituală de a intra în contact cu arhetipul feminin cosmic, căruia dorește să i se devoteze. Este posibil să își vindece astfel niște răni din copilărie, sau poate că își dorește pur și simplu să mai schimbe din când în când rolul, să treacă în extrema cealaltă, să nu mai joace același veșnic rol masculin pe care îl joacă zi de zi la birou.

Oricare ar fi motivul, cert este că bărbatul și-a dezvoltat o nevoie puternică de a se relaxa și de a se deschide, lăsându-se ghidat de comenzile iubitei sale. El dorește să se simtă controlat și supus de o femeie în care are încredere. Dorește să se simtă forțat să se supună plăcerii oferite de aceasta, să se bucure de ascultarea unei forțe a iubirii mai masculină decât este el însuși, să își relaxeze voința, să se supună în fața extazului amoros și să se lase ghidat.

Acest joc poate fi perfect natural, util și absolut sănătos, atât timp cât este practicat ocazional și este dublat de umor, de încredere reciprocă și de iubire. Dacă însă unul dintre cei doi iubiți devine dependent de el, dacă ajunge să depindă de acest joc pentru a se simți excitat, atunci va trebui să devină conștient că jocul s-a transformat într-o perversiune, iar dorința sa exagerată a devenit o obsesie.

Poate că are o esență pur feminină, iar aceasta este singura modalitate pe care a găsit-o pentru a o exprima. Poate că se teme de forța propriului său principiu masculin, proiectând-o în afara lui și receptând-o apoi pasiv de la altcineva. Poate că se simte prea obosit din cauza responsabilităților asumate și a deciziilor pe care este nevoit să le ia tot timpul, așa că dorește să se lase condus de către altcineva, măcar în cadrul jocului amoros. Oricum ar sta lucrurile, există o mare diferență între obsesia generată de dependență și jocul amuzant, capabil să regenereze.

Jocul dominării și al supunerii nu are capacitatea de a regenera decât dacă amândoi iubiții ajung la o iubire ce transcende actualele lor posibilități. Cu practică, cel care joacă rolul "dominatorului" învață să își asume o responsabilitate deplină în ceea ce privește ghidarea către o abandonare de sine sinonimă cu devoțiunea, mai întâi a iubiților între ei, iar apoi față de iubirea absolută. El învață să orienteze jocul amoros către abandonarea de sine în fața divinității, și nu doar către maximizarea plăcerii egoiste.

Una este dorința de a ghida persoana iubită către abandonarea de sine la nivelul inimii și către extazul întregului corp, și cu totul altceva este dorința egoistă de a-i controla viața. Așa cum dominatorul poate

avea motive altruiste sau egoiste, la fel este și cazul celui care se supune. Supunerea presupune anumite responsabilități profunde, care nu au nimic de-a face cu auto-degradarea prin umilință. Supunerea cu o încredere și o iubire depline demonstrează absența totală a fricii și capacitatea de a intra în comuniune cu persoana iubită, fiind mai puțin o expresie a sacrificiului și dăruirii de sine.

Adevărata putere o deține apa râului, chiar dacă aceasta se supune albiei prin care curge. Adevărata dinamică a jocului este creată de opțiunea continuă a „sclavului" conștient de a-i transfera „stăpânului" său puterea sa (prin supunerea deliberată în fața comenzilor sale). Acceptarea unei lipse totale de autoprotecție adâncește încrederea reciprocă între iubiți. Afișarea plăcerii vulnerabile îl atrage pe „stăpân", dar îl și orientează către o mai mare responsabilitate și sensibilitate.

A juca rolul „sclavului" într-o manieră sănătoasă și plină de dăruire constă în a crea o dinamică a unei iubiri profunde, nu în a te simți inferior față de „stăpânul" tău. Chiar dacă în timpul actului amoros îți asculți „stăpânul" în care ai încredere, faci acest lucru din perspectiva unei iubiri suverane, și nu ca un act de slăbiciune. Rolul „sclavului" este de fapt rolul râului a cărui putere imensă, dublată însă de o dăruire și de o iubire pe măsură, modelează albia prin care curge, chiar dacă în același timp se supune ei.

O persoană slabă se teme să nu își piardă iubirea; de aceea, se va supune ființei iubite, dar numai în speranța că va putea asigura astfel securitatea relației de cuplu. Ea își va asculta iubitul, dar numai pentru a fi iubită de acesta. Pe de altă parte, **o persoană puternică înțelege că ipostaza cea mai înaltă a existenței pe acest pământ este cea a slujitorului.**

Noi am venit în această lume pentru a ne sluji unii altora. Din această perspectivă, persoana puternică practică jocul amoros cu intenția de a o sluji pe cea iubită, de a o vindeca prin plăcerea pe care i-o oferă și de a o ilumina prin iubirea pe care o revarsă asupra ei. Un astfel de servitor este un sclav al iubirii divine și va face tot ce-i va sta

în puteri pentru a o atrage pe persoana iubită în aceeași stare de relaxare deplină, de abandonare în fața iubirii și de comuniune cu conștiința divină. Aceasta este adevărata supunere: comuniunea cu iubirea divină și abandonarea de sine în fața conștiinței universale (care reprezintă esența fiecăruia dintre noi).

Maniera nesănătoasă de a juca jocul „stăpânului" și al „sclavului" îi reduce pe cei doi parteneri la jucarea unui rol penibil, din dorința de a-și satisface imaginea egoistă de sine, legându-l în același timp pe fiecare de celălalt cu cătușele nevoii sale, la fel de egoistă ca a lui. Invers, maniera sănătoasă de a juca jocul dominării și supunerii amplifică întotdeauna recunoașterea naturii divine a persoanei iubite și capacitatea acesteia de a se angaja într-o comuniune deplină – la nivel sexual, dar nu numai – plină de iubire, de respect, de compasiune, de plăcere și de încredere.

Procesul creșterii spirituale prin aprofundarea relației amoroase este asistat de orice element care intensifică jocul *conștient* al celor două principii, masculin și feminin, al penetrării și al receptivității, al încântării și al abandonării de sine, al poruncii de a iubi și al ascultării iubirii. Orice element care le permite celor doi iubiți să se orienteze către o conștiință mai plenară de sine, către o abandonare de sine mai deplină, către o transcendere a simțului social al autocontrolului și către o deschidere devoțională față de comuniunea fără teamă și față de iubire, este util pentru amândoi.

De ce te-ai mai apăra când tot ceea ce îți dorești este să dăruiești și să primești iubire? Ce motive ai mai putea avea să dai înapoi când tot ceea ce îți dorești este să fii liber, să te bucuri de oferirea și de primirea iubirii?

Dacă ești într-o relație de iubire cu o persoană deschisă, blândă și înzestrată cu umor, practicați împreună jocul dominării și al supunerii. Explorați astfel zonele de care încă vă mai temeți și dilatați-vă conștiința prin jocul dăruirii și iubirii dintre cele două principii: cel masculin și cel feminin.

21

Recunoaște-ți chiar și cele mai "întunecate" dorințe și transfigurează-le în lumina iubirii

Dacă în ființa ta există aspecte ale unor energii „întunecate" pe care nu le accepți, vei avea tendința să le proiectezi asupra lumii exterioare. Te vei confrunta în permanență cu energiile de care îți este cel mai mult teamă, manifestate de tine sau de ceilalți, până când vei învăța că poți iubi chiar și atunci când te afli în mijlocul lor. De aceea, învață să îți accepți plin de iubire întregul spectru al energiilor care există în tine, deopotrivă cele luminoase și cele „întunecate", cele blânde și cele agresive. În acest fel, îți vei potoli nevoia excesivă de a experimenta aspectele cele mai agresive sau mai violente ale energiei umane, privindu-le la ceilalți sau contemplându-le în filme, căci îți vei accepta și metaboliza propriile energii „întunecate" în lumina transfiguratoare a iubirii.

Dacă te vei putea deschide alături de o persoană iubită să jucați împreună jocul unor situații pseudo-violente, nu vei mai găsi violența atât de atrăgătoare atunci când o vei descoperi în cărți, în filme sau în știrile din mas-media. Prin asumarea acestui tip de experiență amoroasă alături de ființa iubită, nu vei mai obliga industria show-biz-ului sau pe ceilalți oameni (așa-zișii „oameni răi") să manifeste aceste energii de care îți este prea teamă pentru a le manifesta sau pentru a le accepta tu însuți.

Prin acceptarea conștientă și plină de iubire a aspectelor noastre agresive, noi ne reducem dorința de a privi emisiuni de televiziune pe tema unor suferințe umane inutile, a agresiunilor de tot felul, a criminalilor în serie și a tragediilor violente, emisiuni concepute tocmai pentru a satisface nevoia publicului privitor de a experimenta întreaga

paletă a energiilor umane. Televiziunea și celelalte forme de divertisment vor putea astfel să ne inspire creativitatea și descoperirea adevărurilor noastre cele mai profunde, fără să mai funcționeze doar ca simple extensii ale sistemului nervos și fără să mai proiecteze înapoi asupra noastră, la doar câțiva metri de noi, acele părți „agresive" și „victimizate" ale noastre pe care nu suntem dispuși să le acceptăm și să le metabolizăm în inima noastră conștientă.

Fascinația noastră în fața poveștilor violente cu victime și persoane abuzive, dublată de rezistența pe care le-o opunem, se va evapora de la sine dacă vom juca în mod conștient și plini de iubire jocul victimei și al celui care o abuzează în cadrul relațiilor noastre amoroase, nu fără o anumită doză de umor. Ori de câte ori simțim dorința subită de a „abuza" sau de a „fi abuzați", câteva minute jucăușe petrecute în pat ne pot satisface pe deplin înclinația naturală de a experimenta aceste aspecte întunecate, înspăimântătoare și curioase ale naturii noastre umane.

Tragediile generate de abuzurile de tot felul, de agresori și de victime, nu reprezintă decât versiuni inferioare ale dorinței noastre spirituale de a ne abandona complet în fața conștiinței și a iubirii. „Divertismentul" dramatic răspunde într-o manieră neadecvată dorinței noastre esențiale, dar și spaimei noastre fundamentale: cea legată de moarte, care reprezintă abandonarea supremă.

Dorințele noastre „întunecate" reprezintă expresii ocazionale și extreme ale dorinței noastre profunde de a experimenta moartea egoului nostru și abandonarea spirituală de sine, care pot fi practicate în două maniere diferite: una masculină și alta feminină. În maniera masculină, moartea egoului poate fi practicată prin detașarea de toate atașamentele, prin simpla contemplare, în calitate de martor, a tuturor dorințelor noastre de a fi consolați și alinați, în timp ce ne relaxăm complet și ne aruncăm în necunoscut, în misterul insondabil al conștiinței de sine, clipă de clipă.

În maniera feminină, ea poate fi practicată prin abandonarea voluntară de sine, dincolo de orice teamă, prin relaxarea și manifestarea voinței neinhibate de a fi penetrată de iubire, invadată în totalitate de

aceasta, fascinată de ea, de a trăi *în* și *prin* iubire, astfel încât egoul să se dizolve complet în această iubire infinită.

Moartea egoului sau abandonarea spirituală de sine par terifiante la început. Ele nu se pot realiza decât dacă înțelegem în inima noastră că fiecare moment al vieții nu reprezintă altceva decât un miraj efemer al securității. Toate lucrurile de care ne agățăm, de la prețioasa noastră independență și până la minunata noastră familie, se află într-un proces de transformare, iar mai devreme sau mai târziu vor dispărea pentru totdeauna. Tot ce există moare, deși nimeni nu pare dispus să accepte acest fapt.

Noi trăim într-un stres continuu, căci deși luptăm din răsputeri împotriva morții, știm sigur că aceasta ne așteaptă la capătul drumului, ne tentează și ne amenință în fiecare clipă. Disoluția reprezintă simultan cea mai mare teroare fizică a noastră și speranța noastră spirituală secretă.

Dacă suntem cu adevărat sensibili, ne putem da seama că însăși experiența noastră prezentă pare un fel de vis, fiind oarecum transparentă, simultan reală și ireală, absolut nenecesară, fapt care nu o împiedică să existe. Într-un fel, parcă am fi deja morți. Această deschidere totală, fără a ne mai agăța de ceva sau de cineva, reprezintă însăși realitatea noastră, dar și lucrul de care ne temem cel mai tare.

Majoritatea oamenilor intuiesc că viața lor este temporară și că în ultimă instanță este absolut inutil să te agăți de ceva, inclusiv de viața însăși. Chiar dacă cei mai mulți dintre ei evită să se gândească la acest lucru, în profunzimile ființei lor ei știu că, în ultimă instanță, singurul lucru care contează este iubirea. Iubirea reprezintă natura deschisă a momentului prezent, acea plenitudine a conștiinței care sălășluiește în ființa esențială a fiecăruia dintre noi și prin care putem „trăi" eternitatea.

Cei mai mulți dintre oameni își intuiesc nevoia spirituală de a se abandona în întregime în fața acestei iubiri, de „a muri" pentru „a putea renaște a doua oară" în calitate de spirit pe deplin conștient. Dacă nu experimentează în viața de zi cu zi această nevoie de a se abandona pe sine, de a se relaxa, acceptând direct și conștient această „moarte" în viața

lor spirituală, această nevoie naturală se va manifesta prin fanteziile lor amoroase.

Una din cele mai comune fantezii amoroase feminine este aceea de a fi „forțată" să te abandonezi în fața plăcerii și a iubirii de către un amant sensibil și loial (la modul ideal). Una din cele mai comune fantezii amoroase masculine este aceea de a simți că iubita ta se abandonează *în mod voluntar* cererii tale de a se deschide în fața plăcerii și a iubirii.

Principiul masculin (care există în toți oamenii) este obsedat de „moarte" sub forma situațiilor violente sau care pun în pericol viața, pe care le contemplă cu plăcere în filme și în sport. Cea mai mare dorință a principiului masculin constă în a dizolva egoul în libertatea și beatitudinea conștiinței absolute. Aceasta este „moartea" pe care și-o dorește el cu adevărat. El aspiră să transceandă toate limitările și să se bucure de libertatea absolută a infinitului.

Întrucât puțini bărbați sunt însă familiarizați cu beatitudinea abandonării spirituale de sine, ei caută în mod inconștient un substitut pentru aceasta. În loc să își transceandă toate temerile și să „moară" prin dizolvarea în esența ființei lor, acolo unde stresul nu mai poate exista, ei se simt excitați de spargerea liniei defensive și de „uciderea" unei echipe de fotbal rivale. Mulți dintre ei își petrec ani la rând făcându-și planuri de a da lovitura în plan financiar sau de a face o descoperire filozofică revoluționară, atingând astfel libertatea către care aspiră. Dar domeniul în care bărbații își proiectează cel mai frecvent această viziune greșită asupra eliberării de rezistență și de stres, respectiv asupra morții printr-o stare de fuziune beatifică, este cel sexual.

Provocările violente și posibilitatea de a muri stârnesc de regulă dorința sexuală masculină, în loc să le reamintească bărbaților de inevitabila lor nevoie de a se abandona spiritual în fața conștiinței pure. Lipsită de un suport spiritual, această nevoie este cel mai adesea refulată în pat. Principiul masculin din fiecare dintre noi își dorește fie să scape de tensiuni și să se abandoneze în fața descărcării orgasmice (asemănătoare cu o moarte), fie să elimine tensiunile persoanei iubite, făcând-o să se abandoneze din punct de vedere

sexual. Dacă este posibil, ar prefera să își atingă ambele obiective.

Pe de altă parte, principiul feminin (din fiecare dintre noi) dorește la rândul lui să „fie ucis", adică să dispară complet în iubire, dar nu prin detașare și eliberare, ci mai degrabă prin savurarea unei stări de plenitudine. El își dorește să se topească în plenitudinea copleșitoare a iubirii. Dacă nu ne vom abandona și nu ne vom deschide însă în totalitate în fața acestei plenitudini a iubirii care reprezintă însăși natura noastră, principiul feminin din noi s-ar putea refula, luând-o pe alte căi și încercând să „ne umple" și „să ne asasineze" cu alte forme de iubire, așa cum le înțelege el, cum ar fi ciocolata, cumpărăturile, conversațiile și copiii.

Adevărul este că ciocolata este delicioasă, la fel cum fotbalul este fascinant, iar familia și prietenii sunt ceva minunat, dar dacă ne vom folosi de acestea ca de niște *substitute* pentru a obține o stare de împlinire ce nu poate fi atinsă decât prin dilatarea conștiinței și descoperirea esenței noastre reale, nu vom ajunge nicăieri. Ceva ne va lipsi întotdeauna. Nu ne vom simți niciodată umpluți cu o iubire absolută. Nu ne vom simți cu adevărat eliberați. Neîmpliniți și tensionați, vom începe să căutăm alte versiuni mai „întunecate" ale iubirii și ale libertății, ale plenitudinii și eliberării.

Sexul și moartea ne reamintesc în egală măsură de nevoia noastră spirituală centrală, de a ne detașa de orice atașament și de a fi pur și simplu, de a ne lăsa îmbrățișați de iubire, fără nici un fel de protecție, de a ne simți liberi chiar în acest moment, prin dizolvarea în conștiința noastră absolută.

Adevăratul impuls care ne mână pe toți este nevoia noastră de iubire și de libertate, de a fi una cu iubirea, dar și de a fi în totalitate deschiși și liberi. *Principiul feminin* din fiecare dintre noi dorește să fie umplut cu iubire până la abandonarea completă și beatifică de sine, în timp ce *principiul masculin* dorește să trăiască starea de libertate prin disoluția beatifică în absolut.

Ori de câte ori ne folosim de ciocolată sau de sport, de cumpărături sau de jocurile de noroc, de dansul sacru, de meditație sau de orgasm, noi

încercăm de fapt să ne abandonăm și să ne deschidem în fața plenitudinii beatifice a iubirii, să ne dizolvăm în libertatea absolută a conștiinței, acolo unde nu mai există nici o formă de stres. Indiferent dacă mergem pe calea masculină sau pe cea feminină, noi încercăm de fapt să experimentăm regăsirea de sine prin disoluția în plenitudine sau în starea de vid.

Domeniul în care căutăm cel mai adesea această „moarte" atât de plăcută este cel sexual. Dacă ne temem să practicăm noi înșine această „moarte", încercăm să ne satisfacem dorința prin alte mijloace, inferioare și adeseori perverse, uitându-ne la televizor sau citind cărți.

Ce poți face pentru a învăța să te simți liber și plin de iubire în mijlocul energiilor „întunecate"? Cum poți experimenta plenitudinea profunzimii sexuale sau eliberarea pe care ți-o dorești atât de mult? O soluție constă în practicarea anumitor jocuri amoroase ce includ aceste energii „întunecate", alături de persoana iubită în care ai o încredere deplină. De pildă, puteți practica împreună discuțiile în joacă în contradictoriu, folosind expresii „murdare". Vă puteți îmbrăca în haine din piele și puteți purta lanțuri. Vă puteți smulge reciproc hainele de pe trup. Puteți pretinde că vă agresați unul pe celălalt, pe rând. Nu trebuie să uitați însă să practicați toate aceste jocuri cu iubirea cea mai deplină.

Ori de câte ori vă jucați cu aceste energii „întunecate", respirați plenar (circulând energia ascendent de-a lungul coloanei vertebrale și descendent prin partea frontală, așa cum am arătat în *„The enlightened manual sex"*), oferind și receptând iubirea din străfundurile inimii. Fiți foarte atenți! **Scopul jocului nu este de a vă face rău unul altuia, ci de a învăța să dăruiți și să receptați iubirea, de a rămâne deschiși în planul conștiinței în condițiile în care recunoașteți și transformați aspectele cele mai "întunecate", mai agresive sau chiar mortale ale energiei umane, aspecte care există în voi, dar pe care în mod normal aveți tendința să le refulați.**

Rămâneți sensibili la nevoile celuilalt, dar și la limitele pe care acesta nu dorește să le depășească, și continuați să vă jucați cu energiile voastre sexuale cele mai „întunecate". Jucați de pildă jocul „violatorului" și al „victimei violate", sau cel al „agresorului" și al „victimei abuzate".

Manifestați în exterior aceste energii „întunecate" într-o manieră cât mai jucăușă, mai umoristică și mai plină de iubire. Cultivați pasiunea sălbatică, dar și sensibilitatea extremă.

Ori de câte ori manifestați astfel de energii „întunecate", nu uitați să respirați profund, eliminând astfel toate tensiunile care pot apărea, deopotrivă emoționale și fizice. Relaxați-vă pieptul și abdomenul, astfel încât acestea să se poată încărca energetic. Rămâneți tot timpul conectați din punct de vedere emoțional cu persoana iubită, urmărind să o simțiți empatic în inima voastră. Oferiți-i cea mai profundă iubire de care sunteți capabili, din străfundurile ființei voastre, și acceptați iubirea ei la fel de profundă, continuând în tot acest timp să vă jucați cu energiile voastre „întunecate".

În timp, vă veți da seama că prin manifestarea jucăușă, dar conștientă, a acestor energii „întunecate" prin intermediul actului amoros, capacitatea de a avea acces la întreaga voastră putere interioară în timpul zilei se va amplifica. În loc să refulați energiile voastre „întunecate", veți învăța să le acceptați, să vă bucurați de puterea lor, să le alchimizați și să le utilizați în beneficiul celorlalți oameni. La urma urmelor, deși respingem din punct de vedere social aceste energii, cei mai mulți dintre noi le dorim în secret sau suntem fascinați de ele. De ce să nu învățăm în acest caz să ne folosim plini de iubire de ele, cu scopul de a amplifica iubirea pe care o manifestăm în lumea exterioară?

Învățând să rămânem deschiși în timp ce manifestăm aceste energii interioare, vom învăța de asemenea să rămânem la fel de deschiși atunci când ne vom confrunta cu astfel de energii „întunecate" venite din exterior. Ne vom simți astfel la noi acasă în mijlocul vieții, în siguranță și plini de umor, fără a ne mai ascunde de energiile violente și agresive care caracterizează multe din aspectele lumii în care trăim. În realitate, aceste energii „întunecate" nu sunt cu adevărat separate de noi. Ele fac parte integrantă din noi, iar noi trebuie să învățăm să dăruim și să receptăm iubirea chiar atunci când ne aflăm în mijlocul lor. În caz contrar, întunericul va continua să domnească în lumea noastră, dar *fără* iubire.

Atunci când dorința inimii noastre de a umple persoana iubită de

încântare devine disociată de iubire, ea se transformă de regulă într-o fantezie pe tema violului sau într-o nevoie de a ne „distra" privind filme cu scene violente la adresa principiului feminin. Atunci când dorința inimii noastre de a fi răsfățați și mângâiați devine disociată de iubire, și deci reprimată, ea se transformă într-o dorință subconștientă de autosabotare și chiar de a fi victimizați sau răniți de o forță masculină exterioară.

Dacă nu îi permitem în joacă ființei iubite să ne "forțeze" sau să se lase "forțată" în joacă în timpul actului sexual, dacă nu ne hârjonim împreună în pat ca doi pui de tigri, această agresivitate nerefulată ajunge să se acumuleze în timp. Nemaifiind asociată cu inima, ea poate izbucni în accese de furie complet lipsite de iubire, manifestate în exterior (calea masculină) prin abuzarea altor persoane, sau exprimate în interior (calea feminină) prin abuzuri împotriva propriei noastre ființe.

În loc să ne disociem de diferitele aspecte ale celei mai profunde dorințe a inimii noastre, cel mai bine este să acceptăm și să manifestăm întregul spectru al energiilor umane, deopotrivă cele luminoase și cele „întunecate", cu cel mai mare respect posibil și cu o iubire absolută. Trebuie să învățăm să rămânem în permanență puternici, să acceptăm și să oferim iubirea din străfundurile inimii noastre, chiar și atunci când ne aflăm în mijlocul celor mai „întunecate" energii. În acest fel, abuzurile practicate împotriva altor persoane și împotriva noastră vor înceta de la sine. Tendințele de refulare a acestei dorințe autentice a inimii pe căi nefirești vor dispărea, dizolvându-se în lumina transfiguratoare a iubirii. Astfel, agresivitatea oarbă se va transforma într-o pasiune blândă, atitudinea de victimă se va transforma într-o abandonare lipsită de teamă în fața iubirii, iar fascinația morții se va transforma într-o devoțiune față de conștiința eliberată.

PARTEA A IV-A

AMINTIRILE

22

Lasă-te inspirat de principiul feminin

Ori de câte ori o privesc, mi se taie respirația. Îi admir frumusețea, strălucirea interioară, zâmbetul, ochii ei plini de iubire. Atunci când o privesc, simt că viața merită să fie trăită.

Atunci când o privesc, simt o stare de repulsie. Îi resping urâțenia, rezistența, mânia, nevoile. Ori de câte ori o privesc, viața îmi apare ca o povară fără sfârșit.

Mă scoate din minți. Aș face orice pentru ea; mi-aș da chiar și viața pentru ea. Alteori îmi doresc să fiu cât mai departe de ea, să nu mai fiu nevoit să-i suport toate capriciile și schimbările bruște de dispoziție.

Una peste alta, nimic nu mă inspiră mai mult decât ea. Strălucirea ei îmi atrage către ea inima, corpul și mintea. Îmi doresc atunci să o posed, să fac dragoste cu ea și să o penetrez adânc, pentru a deveni una cu ea prin iubire.

Ori de câte ori văd o femeie frumoasă pe stradă, lumina lumii îmi apare subit și toate tensiunile mele interioare se transformă instantaneu în desfătare. Strălucirea ei mă umple de viață și de energie, și îmi trezește o stare de fericire.

Și totuși, nu mi se pare de ajuns. Bun, femeia este fructul cel mai delicios! Și ce-i cu asta? Mă simt la fel de atras de lipsurile ei, nu doar de farmecul ei. Buzele, picioarele, corpul ei nu îmi sunt suficiente. Mintea ei,

râsul, îmbrățișarea ei nu mă satisfac pe deplin. Nici chiar iubirea ei nu mă satisface.

La început mă simt atras de ea în toate felurile cu putință, de sexul ei, de conversație, de râsul și de iubirea ei, iar după aceea mă trezesc dezamăgit că am căzut în capcană. Doresc să plec, să caut un fruct încă și mai zemos, dar nu mai pot. Acum mi se pare urâtă, periculoasă, plină de o ură otrăvită. Mă simt înșelat și confuz.

Povestea asta cu femeile nu conduce nicăieri. De aceea, divizat între dorință și insatisfacție, mă simt forțat să mă agăț de momentul prezent. Nu mai am cum să dau înapoi; nici nu mai pot să merg înainte. Tot ce pot face este să îmi recunosc frustrarea absolută, manifestată aici și acum.

Orice mișcare aș face, aceasta nu mă apropie și nu mă îndepărtează de ea, deși, în naivitatea mea, visez să devin una cu iubirea ei. Tot ea îmi apare însă și în toate coșmarurile mele. Femeia este totul pentru mine, întreaga lume, de fapt, orice lume posibilă, orice răsplată și orice pedeapsă. Este tot ce îmi doresc mai mult și tot ce doresc să evit.

Femeia. Îmi pune simultan pe jar mintea, trupul și inima. Îmi umple toate fantezile. Mă face să plâng. Trezește în mine poetul. Îmi dăruiește cele mai perfecte momente, dar și cele mai oribile. Și totuși, nu mă pot gândi decât la ea.

Îmi dau seama că nu mă pot sătura de ea, că îmi doresc întotdeauna mai mult. Nici nu pot scăpa de ea, ca și cum nu ar fi existat niciodată pentru mine. Orice aș face, oricât aș încerca să mă apropii sau să mă îndepărtez de ea, nimic fundamental nu se schimbă. Nu o pot prinde și nu pot fugi de ea, dintr-un motiv cât se poate de simplu, care îmi devine dintr-o dată evident: ea este una cu mine.

Încerc să fiu diferit de ea, ca să am un motiv pentru a-mi vedea de viață, o plăcere de căutat sau o temere de cucerit. Nu mă aleg însă decât cu efortul, căci

ea m-a învins deja. Orice aş face, singurul lucru pe care reuşesc să îl schimb sunt speranţele sau temerile mele; nimic din ceea ce reprezintă însă realitatea nu se schimbă. Ea râde de mine, mă iubeşte, mă urăşte sau este indiferentă. Nu pare să-i pese de nimic. Eu sunt cel care caută întotdeauna semnificaţiile, şi aproape de fiecare dată, acestea se regăsesc în ea.

Ea este ca şi covrigul înfipt în vârful unui băţ pe care îl ţin în mână. Cu cât încerc mai mult să mă apropii de ea, cu atât mai mult se îndepărtează de mine. Când mi se pare că am prins-o, îmi doresc mai mult, sau ceva diferit, iarăşi îmi alunecă printre degete. Atunci când nu o doresc, o găsesc pretutindeni; îmi este imposibil să scap de ea. Practic, nu am nici o opţiune, căci este nesfârşită.

De aceea, mă opresc din această căutare. Încetez să mai alerg după ea sau să scap de ea. Jocul meu, care nu înseamnă nimic sau care înseamnă totul, s-a sfârşit. Subit, atracţia şi respingerea faţă de ea au dispărut. Este aici, nemişcată. Este experienţa mea, întrupând toate dorinţele mele secrete. Intru în ea şi îmi pun trupul ei pe mine, ca pe o haină. Vidul ei interior este căminul meu. Mă ofer pe mine însumi prin forma ei.

Principiul feminin în toate formele sale reprezintă inspiraţia supremă. El îţi evocă pământul, frumuseţea, oceanul, muzica, lumina, iubita prietenului tău cel mai bun. Reprezintă prin excelenţă muza noastră. Trezeşte în noi dorinţa, teama şi efortul. Din punct de vedere sexual şi creator, principiul feminin este puterea motivaţională a vieţii. Femeile sunt atrase de el în egală măsură cu bărbaţii. Îi sunt închinate poeme, se dau războaie în onoarea lui, îi sunt construite monumente, şi orice căsnicie care se face sau se desface îl are în centrul ei.

Toată lumea încearcă să pună mâna pe el, dar într-un fel misterios, reuşeşte să scape de fiecare dată. Principiul feminin este sinonim cu frumuseţea neasemuită, pe care o percep deopotrivă

bărbaţii şi femeile. Întreaga natură se regăseşte integral în trupul femeii, în stările ei, în energia sa. Cu toţii avem datoria să celebrăm principiul feminin în toată splendoarea lui, deopotrivă luminoasă şi „întunecată", fără a ne pierde însă în el.

Femeia este atracţia supremă, este mişcare şi culoare, deşi pare lipsită de conţinut, ca zâmbetul unei pisici Cheshire, dar fără pisică. Cine cunoaşte acest secret se închină în faţa ei. Ne putem bucura cu toţii de ea, putem face dragoste cu ea, iar zâmbetul ei va continua să ne inspire şi să ne umple de fericire. Dacă nu vom reuşi să înţelegem însă cine este ea cu adevărat, ne va inspira doar teamă şi dorinţă. O vom răni, o vom nega, o vom exploata şi vom fugi de ea.

Toţi bărbaţii şi toate femeile au nostalgia acestui principiu feminin sau fug de el, în fiecare clipă. Singurii care fac excepţie sunt cei care se simt una prin iubirea lor, care îl percep ca o formă goală, nesfârşită, strălucitoare şi inegalabilă. Actul amoros este apogeul acestei practici.

23

Pătrunde energia sexuală cu conştiinţa

Stau în sufragerie. Ea sare pe mine şi îşi înconjoară picioarele în jurul taliei mele. Mă sărută cu gura ei umedă şi deschisă, îmi caută limba cu limba ei, iar mâinile ei mă strâng de fese şi mă trag mai aproape de ea. Geme printre săruturi, mă doreşte, mă imploră cu gemetele ei şi cu trupul ei flămând.

Pentru o clipă, mă pierd în energia ei. Este atât de frumoasă, iar dorinţa ei o stârneşte pe a mea. Energia ei sălbatică mă atâţă şi pentru o clipă devin pasional. Mă frec de ea, îmi bag limba între dinţii ei, dorind să pătrund din ce în ce mai adânc în interiorul ei.

Nu mi se pare însă suficient. Îmbrăţişarea noastră pare lipsită de conţinut, superficială. Pasiunea pură fără profunzime pare iniţial amuzantă, dar mai devreme sau mai târziu se dovedeşte plictisitoare. O doresc, nu încape nici o îndoială, dar o doresc deopotrivă fierbinte şi profundă, nu doar fierbinte. Doresc să ating eu însumi aceeaşi stare. De aceea, îmi trezesc conştiinţa, astfel încât aceasta să devină la fel de intensă ca şi dorinţa mea.

Îi conştientizez buzele umede, dar şi erecţia mea, sau geamătul ei de pisică. Conştientizez dorinţa arzătoare care ne aprinde pe amândoi, energia sălbatică ce ne pune în mişcare. Respiraţia mea devine profundă. Faţa mi se relaxează. Simt o putere uriaşă în pântec. O simte şi ea, ca şi cum trupul meu ar fi devenit un falus gigantic şi conştient, din creştetul capului şi până la tălpi. Continuă

să se frece de mine, în timp ce eu devin din ce în ce mai înrădăcinat în conştiinţa pură.

Energia ei începe să intre în rezonanţă cu conştiinţa mea. Îşi dă seama intuitiv că nu m-am rătăcit în oceanul energiei sale, ci am rămas liber, focalizat, dar plin de iubire. Nu fac nici un efort ca să îmi reprim energia, şi cu atât mai puţin pe a ei. Mă simt mai viu ca oricând. Conştientizarea forţei mele sexuale a amplificat această forţă. Nu sunt dispus să cedez însă în faţa freneziei ei. Dimpotrivă, frenezia ei este penetrată de conştiinţa mea. Se pare că-i place.

După câteva minute, încep să mă concentrez asupra respiraţiei. Inspir şi îmi cobor energia prin partea frontală a corpului, până la nivelul abdomenului, pe care îl umplu cu ea, după care o cobor până la nivelul tălpilor, lăsând-o să se scurgă în pământ. Expir apoi şi îmi direcţionez energia ascendent, de-a lungul coloanei vertebrale, nu numai a mea, ci şi a ei, astfel încât să ne putem înălţa amândoi în spaţiul infinit al luminii pure.

Din cauza acestei concentrări, devin puţin mecanic în gesturile mele, iar ea îşi dă seama. Nu m-am pierdut în energia ei, dar m-am rătăcit în tehnica mea. De aceea, îşi apropie şi mai mult trupul de mine, mă muşcă de ureche şi scoate cele mai erotice sunete imaginabile.

Expresia ei de fericire, mult amplificată, mă trezeşte din concentrarea mea tehnică. Îmi dau seama că am uitat de realitate din cauza obiectivului minor pe care mi l-am propus. Am căzut în capcana practicii în vederea atingerii unui ţel, uitând de mine, de iubire şi de plăcere. Din fericire, a avut ea grijă să-mi reamintească. Conştiinţa fără energie i se pare plictisitoare, uscată, rigidă.

De aceea, îmi relaxez efortul şi încerc să îmi conştientizez fiecare celulă, dar şi fiecare celulă a corpului ei, să simt ce simte ea. Mă deschid în faţa iubirii ei şi îi îmbrăţişez energia plăcerii. Expir forţa conştiinţei mele în ea şi prin ea. Inima mea se lasă deschisă de forţa senzualităţii ei pline de iubire, pe care o întrupează

perfect, iar inima ei se lasă deschisă de luciditatea conştiinţei mele.

În timpul actului amoros, conștiința și energia trebuie să se pună întotdeauna de acord; în caz contrar, riscăm să ne pierdem fie în capcana practicii uscate, fie în cea a freneziei umede. Regula de bază este următoarea: energia trebuie adusă la unison cu conștiința, iar conștiința trebuie transmisă prin intermediul energiei.

Fără conștiință, energia are tendința să-și facă de cap, iar actul sexual este redus la un simplu act senzual și plăcut, lipsit însă de profunzimea recunoașterii iubirii necondiționate și a adevărului superior. Fără energie, actul sexual conștient tinde să devină greoi, rigid, un simplu exercițiu tehnic, o experiență aproape clinică. Evită aceste greșeli (una specific feminină și cealaltă specific masculină). Pune-ți energia la unison cu conștiința și urmărește să transmiți conștiința prin intermediul energiei.

În general, principiul masculin (din noi toți) tinde să se piardă în timpul actului amoros în gândurile și fanteziile sale. La rândul lui, principiul feminin (din noi toți) tinde să se piardă în senzațiile corporale și în emoții. Dacă dorești să înveți să iubești sexual mai bine, dar și să crești din punct de vedere spiritual, practică în permanență deschiderea inimii, relaxarea în marele ocean al conștiinței pure, dar permite-i energiei tale să curgă liber în timpul actului amoros. Dacă persoana iubită uită de sine, pierzându-se în practicarea unei tehnici aride sau în frenezia sa senzorială, ajut-o să revină la plenitudinea ființei oferindu-i fie energia ta profundă, fie conștiința ta profundă.

Unește-ți conștiința cu energia, dar nu o limita pe nici una. Dimpotrivă, amplifică-le pe amândouă, dincolo de toate limitele imaginabile. Dacă bărbatul cu care faci dragoste practică o tehnică rigidă, tu, ca femeie, desfășoară-te într-o explozie de energie, manifestată prin expresia corporală a extazului. Dacă iubita ta s-a pierdut de tot în plăcerea sa, tu, ca bărbat, penetreaz-o cu conștiința ta infinită, reamintindu-i astfel de sine. În acest fel, fructele iubirii se vor coace pe deplin, fără să putrezească în haosul simțurilor și fără să se usuce în soarele arzător al unei conștiințe detașate, dar neparticipative.

24

Câștigă încrederea femeii

Era dimineață. Ea stătea încă în pat, în timp ce eu îmi făceam exercițiile pe podea, chiar lângă pat, asudat, concentrându-mă şi trudind din greu. Mi-am dat seama că mă priveşte şi am privit-o la rândul meu. Într-adevăr, mă privea cum îmi fac exercițiile fizice, iar în ochi îi strălucea dorința. Am continuat să îmi practic posturile şi celelalte exerciții care îmi alcătuiau rutina zilnică. Îi simțeam privirea ațintită în continuare asupra mea, dar când am privit-o din nou, am constatat că s-a dezvelit. Corpul ei gol era în întregime expus. Îşi ducea mâinile în sus, apoi le lăsa pe coapse, ridicându-şi uşor pelvisul deschis în aer.

Era extrem de frumoasă. Îmi ațâța toate simțurile, dar doream să îmi termin practica. A început să se masturbeze, invitându-mă să vin, spunându-mi practic că doreşte să o penetrez chiar acum. Am zâmbit, dar am refuzat să dau curs invitației ei tacite.

S-a dat jos din pat şi a venit la mine. Eram aşezat pe podea şi făceam nişte exerciții de respirație. A rămas la câțiva centimetri de fața mea, folosindu-şi mâinile pentru a-şi îndepărta labiile, arătându-mi lichidul care i se scurgea pe picioare şi frecându-l pentru a intra în pielea coapselor.

Am zâmbit din nou în fața acestui şiretlic. Doream însă să-mi termin cu orice preț exercițiile.

Exasperată, a renunțat și s-a îndepărtat de mine. S-a întors în pat, continuând să se atingă și să mă privească. Din când în când, scotea niște sunete ca un mieunat de pisică.

În final, după ce mi-am terminat exercițiile, m-am întors în pat și am început să facem dragoste. După circa zece minute, a început să se frece de mine, așa cum procedează de regulă atunci când dorește să mă aducă la orgasm. Eu nu doream însă să ejaculez. De aceea, am început să practic exercițiul punerii în circulație a energiei interne, în timp ce ea continua să își ridice și să își coboare vaginul în jurul penisului meu, încercând să mă mulgă cu mușchii ei flămânzi.

Mi-am focalizat și mai mult atenția și m-am detașat de ea. Am penetrat-o cu putere, așa cum își dorea, dar am rămas focalizat asupra iubirii și i-am solicitat o iubire similară, prin atingerile, mișcările și privirile mele. Nu i-am permis să uite de sine, pierzându-se în pasiunea ei amoroasă, în detrimentul iubirii.

Subit, a încetinit ritmul, ca și cum ar fi dorit să vadă cum reacționez, după ardoarea momentului precedent. M-am adaptat imediat noului ritm pe care l-a impus, modulându-mă după ea, mișcare cu mișcare, respirație cu respirație. Am penetrat adânc în trupul, dar și în inima ei, conducând-o către o iubire mai profundă, dincolo de plăcere, de trucurile și de focurile ei. M-a acceptat plenar, scufundându-se adânc în oceanul de iubire, și m-a tras și pe mine după ea.

Apoi, pe neașteptate, a dat înapoi, punându-mă din nou la încercare. Ochii ei diabolici s-au îngustat. Dinții ei ascuțiți s-au înfipt în gâtul și în umerii mei. Vaginul ei mi-a înghițit complet penisul. Actul amoros a devenit din ce în ce mai intens, gemetele și mișcările ei scăpând de sub orice control. Am încercat din răsputeri să fac față situației. Din

fericire, iubirea și conștiința mea nu s-au clintit, rămânând în continuare la fel de ferme.

Nici nu am dat înapoi de la provocarea ei. M-am detașat, am invadat-o cu conștiința mea, călărind pe valurile ei energetice. Nu au reușit să mă clintească, deși și-ar fi dorit acest lucru. Am continuat să rămân conștient, copleșind-o cu iubirea mea, oricât de frenetic s-ar fi mișcat fesele ei.

Simțind ce se întâmplă, s-a dezlănțuit. A luat-o complet razna. Nu i-am mai recunoscut privirea oscilantă, când supusă, când diabolică. Limba ei era mult scoasă în afară, iar buzele țuguiate păreau să sugă ceva invizibil. Spinarea i-a intrat în convulsii, iar sânii ei se mișcau în toate direcțiile, într-o mișcare browniană. Mi-a strigat numele și a intrat în orgasm. A continuat multă vreme să se bucure de acesta...

În cele din urmă, s-a înfășurat cu totul în jurul meu, cu picioarele, cu brațele și cu lacrimile ei. Corpul ei tremura sub al meu, iar inima ei s-a deschis definitiv în fața oceanului de iubire. M-am dizolvat și eu în acest ocean. Inimile noastre s-au dilatat. Fețele ne erau umede. Toate mecanismele noastre de autoapărare s-au dizolvat în același mare ocean al iubirii.

Stabilitatea conștiinței bărbatului reprezintă unul din cei mai excitanți factori pentru o femeie. Capacitatea acestuia de a rămâne conștient și deschis în fața iubirii, indiferent cât de extreme ar deveni expresiile fizice și emoționale ale femeii, reprezintă un dar inegalabil din partea bărbatului pentru femeie.

Mulți bărbați cad fie într-o extremă, fie în cealaltă. Ei fie devin prea rigizi din cauza autocontrolului pe care îl practică, ca și cum ar fi niște roboți lipsiți de inimă care execută o tehnică, fie uită de sine, pierzându-se în energia femeii, împrăștiindu-și rapid sămânța sau uitând pur și simplu să mai fie conștienți de sine la scurt timp după ce femeia devine cu adevărat sălbatică din punct de vedere

sexual. În astfel de momente, majoritatea bărbaților fie dau înapoi, fie se lasă absorbiți în vârtejul energiei sexuale.

Bărbatul poate învăța să participe deplin la jocul amoros fără să devină rigid și fără să se piardă în vârtejul energetic, rămânând centrat, prezent și înrădăcinat în conștiința de sine. Dacă simte că este constant în iubirea și conștiința sa, fără să se lase vreodată dus de val, femeia capătă o încredere deplină în el și se dezlănțuie într-o explozie sexuală și emoțională fără egal.

Dacă simte însă că bărbatul dă înapoi, încercând să-și mențină controlul, ea își pierde încrederea în el. Unde mai sunt iubirea, spontaneitatea, pasiunea, capacitatea lui de a fuziona și de a dansa cu ea? Femeia nu se simte excitată în sine de conștiința bărbatului, luată separat de jocul amoros, ci de capacitatea acestei conștiințe de a rămâne puternică și de a o penetra chiar în timp ce trupul și emoțiile bărbatului se amestecă liber cu ale sale.

Femeia se simte excitată de iubirea nestingherită a bărbatului, de neclintirea lui, dar și de umorul și spontaneitatea lui, de surprizele subite pe care i le face. Se simte excitată de penetrarea conștiinței lui în trupul și în sufletul ei, atât de puternică încât o conduce către un extaz mai profund și către o iubire mai plenară. Se simte excitată atunci când poate avea o încredere deplină în bărbat, când este convinsă că acesta nu își va pierde nici o clipă luciditatea și sensibilitatea alături de ea, dar mai ales că nu se va da în lături de la nimic pentru a o conduce către noi și noi culmi ale iubirii.

Dacă toate aceste premise sunt îndeplinite, femeia se dezlănțuie. Uneori, o face special pentru a-l provoca pe bărbat, testându-i capacitatea de a rămâne conștient și plin de iubire. În acest fel, ea își amplifică satisfacția erotică, dovedindu-și o dată în plus că nimic nu îl poate clinti pe bărbatul ei din ancorarea în conștiința lui, fără ca pentru asta să dea înapoi în fața puterii ei de atracție. Femeia știe că nu îl poate aduce la un orgasm pe care nu și-l dorește, că nu îi poate distrage atenția de la experiența erotică

pe care o trăiește și că nu îl poate speria cu "ferocitatea" ei sexuală. Actul lui amoros continuă indiferent ce ar face ea. Nimic nu îl poate smulge din starea lui de luciditate.

Femeia care are un astfel de iubit are încredere în el. Se simte liberă să se manifeste oricum dorește, fără să se teamă că l-ar putea ofensa în vreun fel, pierzându-l. După ce îi testează suficient stabilitatea conștiinței și a sensibilității în timpul celor mai senzuale și intense jocuri amoroase, ea se deschide complet, primindu-l în întregime în ființa ei. Își poate deschide chiar și cele mai secrete încăperi ale inimii în fața lui, permițându-i să pătrundă în ele, și își lasă complet garda jos. Îl invită astfel pe bărbat să o posede oricând, la modul absolut.

Dacă se simte penetrată până în profunzimile ultime ale ființei ei de conștiința lui imuabilă, în care a ajuns să aibă o încredere deplină, femeia se poate dărui în totalitate iubirii. Simțind abandonarea ei totală de sine, bărbatul este absorbit atât de puternic în ea încât se eliberează chiar și de cele mai profunde temeri masculine ale sale. Ajunge astfel să se dăruiască în întregime, fără nici o reținere. Topiți în iubirea lor, dar păstrându-și conștiința masculină și feminină, cei doi ajung să iubească la fel ca și cosmosul: Unitatea se iubește pe sine în celălalt, fără să uite însă nici o clipă că ea reprezintă Unitatea.

25

Adoră Divinul manifestat în forma persoanei iubite

Încercăm să facem dragoste, dar ei nu pare să-i stea gândul aici. Care o fi problema ei? De ce nu se poate relaxa? Mă simt frustrat. Îi privesc faţa şi mi se pare mai urâtă ca de obicei. Ridurile par să i se fi adâncit, respiraţia ei mi se pare urât mirositoare, iar parfumul corpului ei mă îngreţoşează.

Mă simt dezgustat. Mă retrag, deopotrivă emoţional şi sexual. Nu mai vreau să fac dragoste cu această femeie. Simultan, îmi dau seama că mă comport ca un om slab. Oare de ce mă tem?

Devenit dintr-o dată conştient de rezistenţa mea, încerc să mă detaşez de dorinţa mea de a mă separa de ea. Mă relaxez, o îmbrăţişez, încerc să o simt în întregime, fără a mai da vreo clipă înapoi. După ce inima mea a reuşit să se deschidă într-o oarecare măsură, îmi propun să o transfigurez într-un aspect al divinităţii.

Chiar dacă în acest moment mi se pare urâtă, cu siguranţă natura ei este divină. Continui să practic relaxarea şi să conştientizez iubirea care ne uneşte pe amândoi. Remarc apoi că ceva mă trage din nou înapoi. De aceea, continui să practic detaşarea de rezistenţa pe care o opun, să îi dăruiesc mai multă iubire şi să recunosc în mod conştient aceeaşi iubire în ea, căci iubirea divină se află pretutindeni. Mă folosesc de respiraţie pentru a mă uni cu ea prin iubire. O

privesc în ochi şi îi intuiesc conştiinţa, adevărata ei natură. Îmi deschid fiecare por al trupului meu în faţa acestei iubiri universale, care se găseşte deopotrivă în mine şi în ea.

Dintr-o dată, faţa ei se transformă. Culoarea pielii sale se modifică. Ochii îi devin blânzi şi întunecaţi, iar în spatele lor nu mai văd decât o conştiinţă infinită şi un ocean de iubire. Gura ei se deschide uşor. Vaginul ei pare să devină una cu întregul univers, care mă înghite cu totul în spaţiul lui nelimitat. A devenit o formă divină, o zeiţă, preaiubita mea eternă. Nici o măsură limitată nu mai poate cuprinde acest ocean de iubire în care mă scufund extaziat.

Practică adorarea Divinului și intrarea în comuniune cu el, folosindu-te de forma fizică a persoanei iubite. Consideră forma ei o formă divină. Cum ai face dragoste dacă ai ști că ai în față ființa cea mai sfântă? Cum ai săruta un înțelept care a atins perfecțiunea? Cum ai atinge sânii unei zeițe care consumă stele la micul dejun?

Chiar dacă iubitul tău sau iubita ta ți se pare orice, numai o ființă divină nu, încearcă totuși: transfigurează-l într-un zeu sau transfigureaz-o într-o zeiță. Dacă vei considera că ființa iubită este nefericită și închistată, nu se va transforma niciodată. Dacă vei considera însă că forma sa este forma divinului, o încarnare sacră a spiritului infinit, actul vostru amoros o va elibera, ajutând-o să devină una cu imaginea în care ai transfigurat-o. Se va simți liberă și una cu spiritul său, care reprezintă însăși esența ei, uitând de cea care era înainte.

26

Fă dragoste pentru a-i ajuta pe ceilalți

Nu îmi doresc cu adevărat să fac dragoste. Mă simt puțin obosit și nu am cine știe ce apetit sexual. Dar iubita mea pare să aibă nevoie de un act sexual. De fapt, amândoi avem nevoie de el.

Nici ea nu simte cine știe ce pasiune în clipa de față, dar îi intuiesc nevoia interioară. Corpul ei este tensionat, ca și cum nu s-ar fi scufundat complet în el. Mintea ei este haotică. Emoțiile îi sunt agitate și nu au de ce să se prindă. Și-a pierdut contactul cu profunzimea interioară, la fel ca și mine. Evenimentele de peste zi i-au dispersat atenția, așa că nu se poate aduna. Are nevoie să fie penetrată de o conștiință puternică, pentru a-și regăsi profunzimea sentimentelor. Știu că dacă mă voi relaxa și îmi voi redescoperi conștiința, pătrunzând astfel până în esența ei ultimă, plin de iubire, toate gândurile, energiile și emoțiile noastre superficiale se vor dizolva în unitatea inimii noastre.

De aceea, fac dragoste cu ea. Se întâmplă adeseori ca tocmai în astfel de momente, când fac dragoste numai de dragul ei, să mă scufund eu însumi într-una dintre cele mai profunde realizări ale iubirii. Atunci când mă detașez de propriile mele dorințe și când mă dăruiesc cu totul ei, fără să aștept nimic în schimb, devin una cu acest act de dăruire, în mai mare măsură decât în orice alt moment. Această disoluție-

în-acțiune ne trezește pe amândoi, reamintindu-ne de adevărata formă a iubirii noastre, de adevărata formă a vieții noastre.

Practică iubirea sexuală așa cum un sfânt își slujește semenii, ca și cum ai face lucrarea lui Dumnezeu. Dăruiește-te în totalitate, ca un serviciu adus ființei iubite. Alină-i suferința. Deschide-i mai plenar inima. Adu strălucirea divină în viața ei, prin actul tău amoros. Practică sexualitatea pentru a dărui, și nu pentru a primi ceva. Acest mod de a face dragoste este infinit mai beatific decât cel practicat pentru propria satisfacție. Satisfacția apare și dispare, dar dăruirea iubirii reprezintă însuși scopul vieții. Apogeul ei constă în recunoașterea iubirii pretutindeni în existență.

27

Fă dragoste pentru a ilumina această lume

Atunci când o îmbrățișez, parcă îmbrățișez întreaga lume. Atunci când îi simt sânii lipiți de pieptul meu, parcă simt sânii tuturor femeilor din lume. Respirația ei pe gâtul meu nu diferă cu nimic de respirația unui suedez pe moarte, sau decât cea a unui polinezian care înoată. Pielea ei este alcătuită din atomi reciclați, proveniți din animale, pietre sau flori. Iubirea ei este aceeași iubire care a trăit în inimile copiilor din Egiptul antic sau care trăiește astăzi în inimile bătrânilor din Tokyo. Atunci când o strâng în brațele mele, simt toate ființele din această lume. Prin intermediul ei, iubesc întreaga lume.

Atunci când pătrund în ea, pătrund practic în întreaga lume; dăruiesc iubirea mea întregii lumi. Trupul ei devine una cu toate trupurile din lume, cu pământul însuși. Simt solul, apa, simt toți oamenii din lume prin intermediul ei. Atunci când o penetrez pe ea, îi penetrez pe toți cu suflul iubirii mele. Cu fiecare sărutare a mea, cu fiecare gest pe care îl fac, ofer întregii existențe tot ce am, dăruiesc tot ce am de dăruit și iubesc cu fiecare celulă a ființei mele. Și totul prin intermediul ei.

Atunci când crești din punct de vedere spiritual, sexualitatea se transformă, devenind un serviciu adus celorlalți. În mijlocul actului amoros, cei doi iubiți pot evoca și vizualiza chipul unei persoane căreia doresc să îi trimită iubirea lor, pentru a o vindeca. Mai devreme sau mai târziu, vei ajunge să simți prin practică toate ființele din această lume, prin

intermediul persoanei iubite. Ea se va transforma într-un canal al iubirii tale, care este adresată tuturor ființelor din lume. Nu vei mai face dragoste numai de dragul propriei tale plăceri, ci din dorința de a-ți dărui iubirea tuturor ființelor din lume.

Dacă persoana iubită este supărată, aspiră-i energia prin intermediul inspirației, apoi expiră în locul ei iubire. Pe măsură ce avansezi cu practica, urmărește să simți că inspiri durerea tuturor ființelor din lume și oferă-le tuturor iubire odată cu expirația ta. Ia asupra ta suferința lor, teama, toate lipsurile lor, și dăruiește-le în schimb iubirea ta. Conștientizează fuziunea amoroasă ca pe un ritual beatific al sacrificiului de sine, prin care trupul și mintea ta se abandonează în totalitate de dragul tuturor ființelor din lume, dăruindu-le iubire.

Asta nu înseamnă că trebuie să inventezi un fel de ceremonie specială, care să te facă să te simți o ființă de o bunătate și de o spiritualitate ieșite din comun. Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege că sexualitatea nu este cine știe ce. La nivel individual poate fi extrem de plăcută – și ce-i cu asta? Ea poate deveni însă un instrument prin care îți poți dărui iubirea tuturor ființelor din această lume, prin intermediul persoanei iubite cu care faci dragoste. Această dăruire totală în mijlocul unui act amoros activ reprezintă adevărata formă a vieții și esența actului sexual.

Atunci când trăiești numai pentru tine, nu faci decât să generezi în permanență tot felul de temeri și de tensiuni. În schimb, viața trăită în lumina dăruirii totale este sinonimă cu beatitudinea. Într-o astfel de viață, nu faci decât să te dizolvi, să mori în fiecare clipă față de tot ce a fost. Participarea conștientă la această moarte, fără a-i opune nici o rezistență, echivalează cu iubirea. Este nevoie însă de multă practică pentru a ajunge să iubești atât de plenar, pentru a-i primi pe ceilalți la pieptul tău și pentru a te dărui în întregime lor, în special în mijlocul unui act amoros sau al suferinței.

Nici o fricțiune a pielii nu va putea egala vreodată plăcerea suprapunerii cu scopul suprem al vieții, care este iubirea. Nici un act sexual nu poate depăși vreodată iubirea pură, manifestată trupește, prin îmbrățișarea tuturor ființelor, și dăruită prin forma celei iubite, până când nu mai există nimic altceva decât numai ea. Numai iubirea.

28

Fă dragoste ca și cum moartea ți-ar bate la ușă

Contemplarea sinceră a morții trezește inima. Mai devreme sau mai târziu, tot ce cunoști la ora actuală va dispărea. Tot ce ai avut sau vei avea vreodată, toate experiențele pe care le vei acumula, toate relațiile de cuplu - vor dispărea pentru totdeauna. Toți cei pe care îi iubești și cu care te chinuiești zi de zi vor dispărea și vor fi uitați în timp, ca și cum nu ar fi existat niciodată. Atunci când vei muri, nu îți vei mai putea experimenta gândurile, trupul, nici chiar propriul ego așa cum îl cunoști acum. Moartea face să dispară toate experiențele, reducându-le la zero.

Contemplarea morții te va face să renunți la toate scopurile tale false. Atunci când mori, visele și speranțele dispar. La fel, copiii și familia, sau necesitatea de a-ți câștiga traiul ducându-te la muncă a doua zi. Nu mai ai nici un ideal către care să aspiri, nici un viitor de care să te temi. Rămâi gol în momentul prezent, simțind totul, fără vălul timpului care să îți ascundă vulnerabilitatea.

Atunci când contempli cu sinceritate moartea, inima ta se oprește asupra momentului prezent. Nemaifiind nevoită să hoinărească, ea acumulează putere. Nemaifiind dispersată în visele ei legate de temerile sau de speranțele viitorului, forța ei devine coerentă. Fără pavăza așteptării sau „tamponul" zilei de mâine, fără speranțele și temerile tale, fără să mai aștepți o schimbare în bine, tot ce îți rămâne de făcut este să fii, aici și acum. Iar esența care se dezvăluie din profunzimea ființei tale este iubirea.

Dacă dorești să experimentezi un act sexual de o mare profunzime, conștientizează momentul prezent, imensitatea timpului și spațiului de dinainte de nașterea ta și de după moartea ta; apoi fă dragoste.

În timpul fuziunii amoroase, simte-o pe ființa iubită, dar și plăcerea pe care o experimentează propriul tău trup. Simte iubirea pe care o poți amplifica prin intermediul acestui act amoros. Simte toate acestea, dar amintește-ți de moarte. Imaginează-ți că inima ta se oprește chiar acum, în mijlocul acestui act sexual. Dăruiește-ți iubirea ca și cum ar fi ultimul dar pe care îl faci în această viață, astfel încât atunci când mori să nu îți mai rămână nimic de dăruit.

Atunci când faci dragoste, conștientizează acest moment ca și cum ar fi ultimul. Ca și cum după el nu ar mai urma nici un viitor. Ce plăcere te-ar mai putea distrage de la această profunzime? Simte-ți organele sexuale umflate de sânge, dar simte simultan și moartea. Privește frumusețea iubitei tale și gândește-te la moarte. Lasă-te purtat de dorința corporală, dar amintește-ți de moarte. Nu uita nici o clipă că acest moment ar putea fi ultimul din viața ta. Poate că peste cinci minute nu vei mai putea avea nici un orgasm. Poate că acesta va fi ultimul tău sărut. Fă dragoste în momentul prezent, DEPLIN CONȘTIENT ca și cum moartea ar fi iminentă și DĂRUIEȘTE-TE ÎN ÎNTREGIME IUBIRII DIVINE.

Cuprins

PREFAȚĂ 7

NOTĂ PENTRU CITITOR 9

Partea I: Abandonează-te! 11

Abandonează totul 15

Abandonează-te prin, nu în voia a ceva 19

Abandonează-te numai în iubire 23

Abandonează-te dincolo de sentimente 29

Faceți dragoste pentru a vă dizolva prin iubire 37

Abandonează-ți corpul 47

Nu-ți proteja inima 55

PARTEA a II-a: Deschiderea 69

Fă dragoste ca și cum ai îmbrățișa totul 74

Nu te focaliza asupra plăcerii 93

Ieși, nu intra 109

Întotdeauna fă dragoste cu divinitatea 113

Când ființa iubită te rănește, dăruiește-i iubire 125

Conștientizează dincolo de obiectul atenției 139

PARTEA a III-a: Dorința 149

Amplifică dorința sexuală și treci dincolo de ea 158

Transformă atracția animalică în pasiunea mistuitoare a iubirii 171

Folosește-ți dorința ca un instrument al dăruirii de sine 187

Nu întrerupe niciodată fluxul energiei sexuale 199

Deschide-te din punct de vedere sexual în fața iubirii 215

Folosește-ți latura "întunecată" pentru a-ți amplifica energia 225

Folosește jocul dominării și al supunerii pentru a te polariza și a-ți amplifica dorința 239

Recunoaște-ți chiar și cele mai "întunecate" dorințe și transfigurează-le în lumina iubirii 251

PARTEA a IV-a: Amintirile 259

Lasă-te inspirat de principiul feminin 260

Pătrunde energia sexuală cu conștiința 264

Câștigă încrederea femeii 267

Adoră Divinul manifestat în forma persoanei iubite 272

Fă dragoste pentru a-i ajuta pe ceilalți 274

Fă dragoste pentru a ilumina această lume 276

Fă dragoste ca și cum moartea ți-ar bate la ușă 278